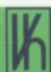
THANH BÌNH
*(Biên soạn)*

# Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH GAN





NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

# THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH GAN

(THANH BÌNH - *Biên soạn*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ-THÔNG TIN

PHẦN I:
MỘT SỐ KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ BỆNH GAN

## 1. Chức năng của gan

Gan là bộ phận lớn nhất và cũng là tuyến tiêu hoá lớn nhất trong cơ thể con người. Trọng lượng gan của đàn ông là 1154 - 1147g, của phụ nữ là 1029 - 1379g, chiếm khoảng 1/50 - 1/40 trọng lượng cơ thể. Gan của thai nhi và trẻ sơ sinh tương đối to, có thể chiếm 1/20 trọng lượng cơ thể.

Lượng máu trong gan rất phong phú, vì vậy gan của con người luôn có màu đỏ sẫm. Gan mềm và yếu, dễ bị rách bởi ngoại lực, từ đó gây xuất huyết trong khoang bụng. Gan có hình dạng cong như cái lá, phần bên phải dày, phần bên trái hẹp và mỏng. Kích thước dài, rộng và độ dày của gan ở người khoảng 258 x 152 x 58mm.

Phần lớn gan nằm ở khu sườn trái và bụng trên, một phần nhỏ kéo sang khu sườn trái. Phần lớn mặt trước của gan bị sườn che khuất, chỉ có một phần nhỏ lộ ra ở giữa cung sườn trái, phải ở phần bụng trên, tiếp xúc trực tiếp với lớp thành ngoài trước bụng. Khi phần bụng trên và cung sườn trái bị va đập

mạnh hoặc gãy sương sườn, gan có thể bị tổn thương và dập.

Gan là bộ máy quan trọng có nhiều chức năng trao đổi chất trong cơ thể con người, nó không chỉ liên quan mật thiết tới quá trình trao đổi chất của các chất như đường, mỡ, protein, vitamin và hormon... mà còn có chức năng quan trọng như bài tiết, phân giải...

Sự trao đổi protein của gan rất mạnh, chất protein trong thực phẩm qua tiêu hoá chuyển thành axit amin. Sau khi được hấp thụ vào máu, nó sẽ vào gan thông qua tĩnh mạch cửa, phần lớn được gan hấp thụ nhanh, một phần trong đó cung cấp cho gan chất protein tổng hợp. Ngoài chức năng tổng hợp protein, gan còn tổng hợp nhiều chất khác tạo ra huyết tương để phát huy các chức năng khác nhau. Tuỳ theo nhu cầu của cơ thể mà gan tổng hợp axit amin, đồng thời điều tiết tỷ lệ axit amin cho các bộ phận khác thông qua máu.

Do gan có chất xúc tác liên quan đến quá trình phân giải axit amin, vì vậy chất axit amin trong gan được phân giải rất mạnh. Dù là chất axit amin hấp thụ từ quá trình tiêu hoá protein trong thực phẩm hay tạo ra bởi quá trình thuỷ phân chất protein, một phần lớn sẽ nhanh chóng được chuyển thành chất đường hoặc ôxy hoá cho quá trình phân giải. Khi chức năng của gan gặp trở ngại sẽ làm cho hàm lượng của nhiều loại axit amin trong máu tăng cao, thậm chí thoát ra ngoài qua nước tiểu.

Gan cũng là bộ phận quan trọng duy trì nồng độ đường cố định trong máu. Gan có khả năng tổng hợp và phân giải đường gluco khá mạnh, khi lượng đường huyết tăng cao (chẳng hạn sau khi hấp thu một lượng đường lớn), gan có thể tổng hợp và tích luỹ một lượng lớn gluco (lượng tích trữ đường trong gan có thể chiếm 5% - 6% trọng lượng gan). Trái lại khi lượng đường huyết giảm (như khi đói), chất đường trong gan có thể phân giải nhanh thành đường gluco để bổ sung cho máu.

Trong quá trình tiêu hoá, hấp thụ, vận chuyển, phân giải và tổng hợp chất béo, gan đều đóng vai trò quan trọng, có lợi cho việc dự trữ năng lượng. Gan còn có thể chuyển hoá cholesterol thành TBA (Total Bile) có lợi cho việc bài tiết mật vào ruột, đây là chức năng quan trọng của gan. Bile có tác dụng thúc đẩy quá trình tiêu hoá và hấp thụ chất béo. Ngoài ra, gan là bộ phận quan trọng tạo ra chất axêtôn. Axêtôn có thể cung cấp năng lượng cho ngực, cơ bắp và tim thông qua máu.

## 2. Triệu chứng bệnh gan

### Chán ăn, mất ngủ

Khả năng tồn tại của con người có quan hệ chặt chẽ với vấn đề sinh lực của họ. Những người có một thể lực tráng kiện thì khả năng sinh tồn tự nhiên của họ có thể phục hồi tốt hơn trong những hoàn cảnh khó khăn. (Tất nhiên trong nhiều trường hợp còn phải kể đến một sức mạnh đáng quý hơn, đó

chính là ý niệm ham sống, hay nói cách khác là nguồn lực tinh thần). Cũng như xe cộ cần nạp nhiên liệu để hoạt động, con người ta rất cần được bổ sung chất bổ để sản sinh năng lượng, tinh lực. Ăn uống là một vấn đề hết sức bình thường, thế nhưng nhu cầu ăn uống sẽ giảm đi khi bị bệnh gan, xuất hiện triệu chứng chán ăn thường xuyên. Hoặc có thể sau khi ăn cảm thấy trong người khó chịu cũng là một trong những triệu chứng của bệnh gan. Mỗi khi ăn các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ hoặc protein thì cơ thể có thể xuất hiện cảm giác mệt mỏi, uể oải khó giải thích.

Sinh lực bắt nguồn từ hai yếu tố, một là ăn uống đầy đủ, hai là ngủ đủ giấc. Khi gây ra cảm giác chán ăn, bệnh gan có thể kèm theo triệu chứng mất ngủ.

Những người bị mất ngủ do bệnh gan thường dễ đi vào giấc ngủ mỗi khi họ thèm ngủ. Nhưng khi đang ngủ say mà đột nhiên tỉnh giấc thì cần phải chú ý. Ví dụ bạn bắt đầu lên giường đi ngủ vào khoảng 11 giờ đêm, ít phút sau bạn đã chìm vào giấc ngủ say. Nhưng đến khoảng 1,2 giờ sáng bạn lại đột nhiên thức giấc và khi đó bạn không còn cảm giác thích ngủ nữa. Nếu hiện tượng này thường xuyên diễn ra thì bạn phải cẩn thận.

Bạn cảm thấy không thích ăn những thực phẩm giàu mỡ, thói quen ăn uống nhạt dần, lại còn hay bị tỉnh giấc vào sáng sớm, đây là những triệu chứng đầu tiên của bệnh gan. Đồng thời có một chú ý nữa là thể

trọng cơ thể cũng theo đó mà giảm xuống.

**Mắt dễ bị mệt mỏi và có hiện tượng mắt bị vàng**

Nếu thời gian gần đây bạn thường chảy nước mắt vô cớ hoặc sáng sớm khi thức giấc, bạn thấy khoé mắt có nhiều dử, lúc đó có khả năng thị lực của bạn đã yếu đi, có thể gây ra bệnh quáng gà. Nguyên nhân chủ yếu là do cơ thể thiếu vitamin A, mà phần lớn vitamin của cơ thể đều nằm trong gan (có khoảng 92% lượng vitamin trong cơ thể thuộc về gan). Vì vậy nếu gan bị bệnh thì không thể chứa được vitamin A nữa, kết quả sẽ dẫn đến mắt mệt mỏi, giảm thị lực. Nhiều trường hợp, mắt thay đổi màu sắc bất thường, trở nên vàng, còn gọi là hoàng đản. Đây là dấu hiệu dễ nhận thấy và đôi khi là dấu hiệu duy nhất báo hiệu gan có vấn đề.

Gây ra hiện tượng mắt vàng là do cơ năng gan bị bệnh, sắc tố dịch mật không thể xử lý triệt để, cho nên sắc tố dư thừa sẽ bị ứ đọng lại trong máu. Và khi máu truyền đi khắp các bộ phận trong cơ thể nên sẽ gây ra vàng mắt.

Khi bị viêm kết mạc mãn tính, mắt bạn cũng có thể chuyển sang màu vàng, trong mắt sẽ xuất hiện động mạch nhỏ chằng chịt như lưới. Nhưng khi bị gan, có thể thỉnh thoảng mắt bạn cũng xuất hiện triệu chứng như bệnh viêm kết mạc, song màu mắt chủ yếu vẫn là màu vàng, đây chính là điểm khác biệt cơ bản giữa hai loại bệnh này.

## Cơ thể hay bị ngứa và có triệu chứng vàng da

Ngứa là triệu chứng của một số bệnh, tuy nhiên ngứa do bệnh gan gây ra lại là một trong những triệu chứng kéo theo từ chứng vàng da, vàng mắt.

Có hiện tượng vàng da là do sắc tố dịch mật trong máu quá nhiều. Khi đó, ở mặt, da và niêm mạc luôn ở trạng thái màu vàng. Thông thường dịch mật là do gan tạo ra, nó được chuyển vào ruột non giúp hấp thụ, tiêu hoá thức ăn, đặc biệt là các đồ ăn có mỡ. Đồng thời nó còn là nguyên liệu chủ yếu để tạo ra loại hormon steroid trong cơ thể.

Bên trong hồng cầu có chứa một loại hemoglobin. Khi hồng cầu bị suy yếu thì tính mạng cũng bị đe doạ và một loại tế bào trong võng mạc bị huỷ hoại. Những huyết sắc tố trong hồng cầu bị huỷ hoại này lại có thể trở thành bilirubin. Người ta gọi bilirubin này là dạng gián tiếp. Bilirubin dạng gián tiếp do chịu ảnh hưởng của tế bào gan nên nó lại trở thành bilirubin dạng trực tiếp, đây chính là dịch mật.

Nếu trong quá trình chuyển hoá trên xảy ra bất thường thì sẽ gây ra hiện tượng vàng da. Còn nếu hồng cầu liên tục bị huỷ hoại, một số lượng lớn bilirubin được tạo ra trong tế bào võng mạc do gan không xử lý triệt để sẽ bị tích tụ lại trong máu. Sau một thời gian, với quá trình lưu chuyển của máu sẽ làm cho da và các bộ phận của cơ thể tồn trữ bilirubin dạng gián tiếp. Hiện tượng này là vàng da dạng hoà tan máu.

Còn một dạng vàng da khác là vàng da tiền bệnh gan, nó có nguyên nhân từ bệnh tim và hiện tượng thiếu máu trầm trọng.

Bệnh vàng da tiền bệnh gan là một loại bệnh của máu. Có một số người do thiếu hồng cầu bẩm sinh hay do chức năng miễn dịch bất bình thường cũng thường bị bệnh vàng da tiền bệnh gan.

Thời gian tồn tại của hồng cầu thường kéo dài từ 10 - 20 ngày. Nếu kỳ hạn tồn tại rút ngắn lại thì nó có thể bị huỷ hoại nghiêm trọng. Do vậy, việc sản sinh một lượng lớn henoglobin, hay bilirubin dạng gián tiếp cũng trở nên quá dư thừa. Đây chính là lý do gây ra bệnh vàng da.

Khi bị vàng da dạng hoà tan máu, màu da tương đối trơn mịn và có màu vàng tươi, người ta cũng gọi loại bệnh này là bệnh vàng da dạng tiền bệnh gan.

Khi bilirubin dạng gián tiếp chuyển tới gan sẽ chuyển hoá thành bilirubin dạng trực tiếp. Do gan có "vấn đề" cho nên nó không thể hoàn thành được nhiệm vụ chuyển hoá, do vậy bilirubin dạng gián tiếp sẽ bị ứ đọng lại trong máu, hình thành nên bệnh vàng da dạng gan.

**Nước tiểu có màu vàng**

Thông thường, khi muốn tìm hiểu tình trạng của gan chúng ta thường sử dụng phương pháp kiểm tra máu. Song nếu bạn xét nghiệm gan qua nước tiểu, kết quả thu được còn hữu hiệu hơn nhiều. Trên thực

tế có những triệu chứng bệnh gan mà dùng phương pháp xét nghiệm máu không thể thấy được thì lại có thể phát hiện ra khi xét nghiệm nước tiểu.

Khi gan của một người bị bệnh, trong nước tiểu có chứa những chất dạng dịch mật như bilirubin, cho nên nước tiểu có màu nâu vàng, gần giống như màu của bia. Đồng thời, nước tiểu cũng dễ tạo bọt. Nếu quan sát kỹ bọt nước tiểu chúng ta có thể phát hiện ra rằng, bọt nước tiểu của người khoẻ mạnh bao giờ cũng có màu trắng, còn người bị bệnh gan thì bọt sẽ mang màu vàng. Cho nên, khi nước tiểu có màu vàng, có nghĩa là gan đã bị bệnh.

Bình thường dịch mật cần đi vào ruột, mà bộ phận cho dịch mật truyền vào ruột chính là gan. Khi cơ năng của gan suy yếu, chức năng xử lý dịch mật sẽ chịu ảnh hưởng, sắc tố trong máu sẽ có những biểu hiện dư thừa và dịch thể mật dư thừa này sẽ được bài tiết ra ngoài theo đường nước tiểu, cho nên nước tiểu có màu nâu vàng.

Phương pháp kiểm tra gan qua nước tiểu tương đối đơn giản.

Mỗi người bình thường bài tiết ra ngoài một lượng nước tiểu từ 1 đến 1,5 lít. Nếu lượng nước tiểu bài tiết ra ngoài vượt quá 2 lít hoặc ít hơn 0,5 lít thì rất có thể gan đã bị bệnh. Những người bài tiết hơn 2 lít nước tiểu có khả năng đang mắc bệnh đái đường. Còn những người chỉ bài tiết ra ít hơn 0,5 lít nước tiểu thì người đó có khả năng bị suy tim hoặc viêm thận.

## Hiện tượng gan sưng to

Khi gan bị bệnh, nó thường sưng to. Trên bề mặt của gan được bao phủ bởi một lớp màng, trên đó có rất nhiều dây thần kinh gây cảm giác đau. Nên khi gan sưng to, lớp màng này sẽ giãn rộng, lúc này người bệnh mới có cảm giác đau đớn. Cụ thể hơn là khi bệnh đã nặng thì một bên phần bụng có thể có hiện tượng đau nhức. Tuy nhiên, nếu gan không có cảm giác sưng hay đau rát thì chúng ta có thể ấn nhẹ vào phần gan để có thể cảm nhận được cơn đau của lớp màng gan. Bạn có thể chẩn đoán gan theo cách sau:

Buổi tối trước khi đi ngủ, bạn có thể nằm nghiêng trên giường, nhẹ nhàng thả lỏng cơ bụng, hóp bụng vào, dùng tay nắn nhẹ vào gần xương sườn cuối cùng thì bạn có thể chạm vào gan.

Nếu tay bạn chạm vào gan ở vị trí thấp nhất của xương sườn, cách phần xương sườn một khoảng tương đối xa, lúc này bạn phải thực sự cảnh giác vì có thể gan bị sưng to. Khi tay chạm vào gan, hãy thử xem có các phản ứng sau không:

Có cảm giác đau hay không?

Gan cứng hay có tính đàn hồi?

Nếu chạm vào phần gan sưng to đến quanh khu vực rốn thì e rằng bạn đã mắc phải một số bệnh nguy hiểm như ung thư gan, gan nhiễm mỡ... Khi gan đột ngột sưng to, tốt nhất bạn nên tới bệnh viện chụp X quang để chẩn đoán bệnh cho chính xác. Bởi

lẽ trong thực tế, gan bị sưng to chưa hẳn là gan có bệnh nặng. Có lúc ảnh hưởng của các loại bệnh khác làm cho gan phải gánh chịu hậu quả. Ví dụ như: mỡ, protein, đường, sắt... gây ra những thay đổi hoá học bất thường, làm cho nhiều chất dư thừa tích lại trong gan và khiến gan bị sưng to.

**Bụng báng là triệu chứng gan bị bệnh**

Báng nước là biểu hiện lâm sàng nổi bật nhất của bệnh xơ gan. Sau khi bụng chướng, độ căng của thành bụng tăng. Khi đứng thẳng, bụng dưới của người bệnh chắc mẩy. Khi nằm thì phình ra như bụng ếch. Hiện tượng báng nước cũng có thể phát sinh khi gan xơ cứng nghiêm trọng hoặc bị viêm gan cấp tính.

Khi bị báng nước, chỉ trong vòng 1 - 2 ngày bụng có thể phình to nhưng cũng có lúc lại bị teo nhỏ dần. Cảm giác đầu tiên khi phát sinh báng nước là bụng chướng to, tinh thần uể oải. Do bụng chướng nên áp lực trong bụng tăng cao, rốn có thể nhô ra và tạo thành bệnh sa rốn. Bụng chướng đè lên tĩnh mạch khoang dưới, có thể gây ứ máu ở thận và phù chân. Một số người có triệu chứng phù ngực.

Khi bệnh tình của gan ngày càng trầm trọng thì tế bào gan có thể bị chết. Gan trở nên xơ cứng, không có tính đàn hồi, đây chính là triệu chứng của bệnh xơ gan.

Ngoài ra, chúng ta cũng biết rằng, gan chuyên làm nhiệm vụ tổng hợp protein, trong đó thành phần

quan trọng nhất là albumin. Loại albumin này có chức năng thẩm thấu để cân bằng máu. Nếu gan bị bệnh, quá trình sinh trưởng của albumin sẽ gặp trở ngại, khả năng thẩm thấu của máu cũng giảm xuống. Có nghĩa là máu của niêm mạc ban đầu có thể chuyển hoá thành máu có hàm lượng nước cao và nồng độ thấp.

Loại máu có hàm lượng nước cao này, vì lý do thẩm thấu nên nước dễ dàng chảy ra ngoài huyết quản. Triệu chứng huyết áp huyết quản chảy vào gan nên loại máu này có thể tích tụ trong huyết quản tĩnh mạch. Do vậy, phần bụng có thể chứa thêm nhiều lượng nước hình thành nên báng.

Muối là một dạng vật chất cần thiết cho cơ thể, ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ của chúng ta. Có thể nói khi nào lượng muối tương đương với nồng độ máu của cơ thể thì khi đó là lý tưởng nhất.

Khi gan có vấn đề, muối sẽ gây trở ngại nhất định cho sự tiết ra của các loại hormon. Lấy ví dụ như hormon estrogen, khi không được tiết ra dễ dàng, lượng muối trong cơ thể sẽ khó bài tiết ra ngoài theo nước tiểu.

Những người bị bệnh xơ gan, chỉ cần kiểm tra nồng độ muối của nước tiểu thì có thể biết được sự tăng lên của báng nước, cũng có nghĩa là lượng muối sẽ giảm xuống. Lượng muối được bài tiết ra ngoài giảm xuống điều đó cũng đồng nghĩa với lượng muối ứ đọng lại trong cơ thể tăng lên.

Có thể nói, để bôi trơn các loại cơ năng trong cơ thể thì việc duy trì lượng muối thích hợp là việc hết sức cần thiết. Bởi lẽ nếu lượng muối đọng trong cơ thể tăng thì lượng nước cũng tăng theo. Cũng chính vì lượng nước trong cơ thể tăng dẫn đến hiện tượng báng nước.

## Những dấu hiệu gan nhiễm mỡ thời kỳ đầu

Một số người mắc bệnh gan nhiễm mỡ thời kỳ đầu thường ăn uống rất tốt, sắc mặt hồng hào, có người béo trắng ra, những hiện tượng giả này tạo thành bệnh gan nhiễm mỡ thể ẩn. Hơn nữa, gan nhiễm mỡ là quá trình mạn tính. Người bị nhẹ cũng có những dấu hiệu báo trước như người dễ mệt mỏi, chướng bụng, vùng gan tức hoặc đau âm ỉ, buồn nôn, hơi thở nóng... Các chuyên gia kiến nghị, bệnh gan nhiễm mỡ phải điều trị sớm, nếu không sẽ trở nên cứng gan. Khi phát hiện ra phải tiến hành phân tích tổng hợp, nếu mới bị nhẹ thì không cần phải dùng thuốc đặc trị mà chỉ cần áp dụng các biện pháp như ăn uống, vận động, kiêng rượu, khống chế bệnh tiểu đường, giảm béo... là có thể chữa khỏi. Nhưng nếu đã bị nặng (lượng mỡ chiếm 40 - 45% trọng lượng gan) thì phải điều trị. Trong những biện pháp chữa trị thì cai rượu và thuốc là then chốt nhất vì các triệu chứng gan nhiễm mỡ do cồn rất thường gặp, và rất dễ chuyển thành cứng gan.

### 3. Các loại bệnh về gan

Bệnh gan tuy có nhiều nhưng có thể phân ra một số loại như sau:

Bệnh gan do virut

Bệnh gan có nguyên nhân từ rượu

Bệnh gan do trúng độc thuốc hoặc thức ăn

Bệnh gan do các chức năng đào thải và tái tạo của gan bị rối loạn

Bệnh gan do u gan

Bệnh gan do virut là loại viêm gan bởi virut, với một nhóm bệnh truyền nhiễm chủ yếu là bệnh viêm gan và bệnh biến do hoại tử. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là mệt mỏi, chán ăn, gan sưng to, chức năng của gan khác thường, một số trường hợp xuất hiện triệu chứng hoàng đản và nhiễm cảm. Có thể phát bệnh và lây lan, hơn nữa tỷ lệ phát bệnh rất lớn. Sự phát bệnh của nó không phân biệt giới tính, mọi độ tuổi đều có thể mắc bệnh.

Có một số virut có thể gây ra bệnh gan trong đó chủ yếu là 5 loại sau: Virut A, B, C, D, E. Từ góc độ bệnh lý lâm sàng, người ta chia bệnh viêm gan virut thành hai loại chính: loại hình thông thường và loại hình nặng. Trong loại hình thông thường chia thành hai loại cấp tính và mạn tính. Virut B và C dẫn đến viêm gan mạn tính, có thể phát triển thành xơ gan và ung thư tế bào gan. Virut D và A ít khi gây ra viêm gan mạn tính, chủ yếu biểu hiện là viêm gan cấp tính. Trong loại nặng lại chia thành ba loại: cấp tính, bán tính và mạn tính.

Viêm gan cấp tính là bệnh thường gặp nhất. Viêm gan cấp tính đa số trong vòng nửa năm có thể dần khôi phục. Một số trường hợp, chủ yếu là viêm gan B và C, khôi phục khá chậm, cần nửa năm đến một năm, có trường hợp phát triển thành viêm gan mạn tính, trong đó viêm gan B chiếm 5% - 10%, viêm gan C chiếm khoảng 50%.

Gan bị viêm và tế bào của gan hoại tử kéo dài 6 tháng trở lên gọi là viêm gan mạn tính. Viêm gan mạn tính có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau gây nên. Biểu hiện lâm sàng của bệnh viêm gan mạn tính nặng, nhẹ khác nhau, có thể không có triệu chứng, có khi chỉ có biểu hiện nhẹ, nhưng khi nặng thì chức năng của gan bị suy kiệt.

Bệnh gan có nguyên nhân từ rượu là loại bệnh gan do uống rượu quá lâu và quá nhiều gây nên. Mức độ, tác hại của rượu gây ra cho gan cũng có sự biến đổi tuỳ theo lượng rượu và thời gian uống. Đầu tiên đó là bệnh "gan mỡ", tiếp đó gây ra viêm gan, sau đó là xơ gan, thậm chí cả ung thư gan. Các hình thức này có thể tồn tại riêng lẻ hoặc hỗn hợp. Bệnh này thường gặp nhiều ở Âu Mỹ, gần đây nước ta cũng có chiều hướng gia tăng.

Người mắc bệnh gan do rượu, ngoài các triệu chứng gan nhiễm mỡ còn có biểu hiện như: sốt, đau bụng, tiêu chảy... và giảm cân rõ rệt. Người bệnh có thể bị các triệu chứng như: thiếu máu, tăng tế bào hạt trung tính, tăng sự chuyển hoá axit amin, lượng bilirubin trong huyết thanh tăng cao... Về

bệnh xơ gan do rượu, trong thời kì đầu người bệnh không có triệu chứng, thời kì giữa và cuối có thể xuất hiện các triệu chứng như giảm cân, chán ăn, đau bụng, mệt mỏi, sốt, nước tiểu màu sẫm, chảy máu chân răng...Xơ gan trong thời kì chức năng trao đổi chất mất cân đối xuất hiện triệu chứng hoàng đản, cổ trướng, phù thũng, xuất huyết đường tiêu hoá trên... Kiểm tra lâm sàng có thể có biểu hiện như thiếu máu, số lượng bạch cầu và tiểu cầu giảm, hàm lượng albumin trong huyết thanh hạ thấp, globulin tăng cao...

Theo các chuyên gia về bệnh gan, sự phát sinh bệnh xơ gan do rượu có liên quan đến phương thức uống rượu, giới tính, nhân tố di truyền, tình hình dinh dưỡng của người uống rượu và họ có bội nhiễm virut viêm gan hay không. Tính nguy hại của việc uống nhiều rượu trong một lần so với uống ít và chia làm nhiều lần là rất lớn, tính nguy hại của việc uống hàng ngày so với việc thỉnh thoảng mới uống cũng rất lớn. Phụ nữ uống rượu dễ mắc bệnh gan do rượu hơn đàn ông. Các nhân tố suy dinh dưỡng, thiếu protein, viêm gan B mạn tính hoặc gan C... đều có thể tăng sự nguy hiểm của bệnh xơ gan.

Bệnh gan có nguyên nhân từ chất độc trong thuốc hoặc thức ăn là hiện tượng các chất độc, chất hoá học trong thức ăn hoặc thuốc uống có hại cho gan sau khi vào cơ thể sẽ gây viêm gan. Chẳng hạn, một số loại thực vật như gạo, lạc đã bị mốc khi ăn vào sẽ có khả năng gây ung thư gan.

Bệnh gan do chức năng đào thải và tái tạo của gan bị rối loạn là hiện tượng một chất nào đó khi vào trong cơ thể không thể "tiêu hoá" được, dẫn đến bệnh gan. Ví dụ, ăn một chất có chứa nhiều đồng, cơ thể sẽ không hấp thụ được chất đó để tạo ra chất mới, do đó sinh ra bệnh gan.

"Gan mỡ" dùng để chỉ các tế bào gan có lượng mỡ tăng cao. Nguyên nhân gây ra bệnh "gan mỡ" có thể là do uống rượu hoặc bệnh đái đường lâu ngày không điều trị được, do máu có nhiều mỡ hay do tăng cân đột ngột...

Còn về chứng u gan thì có nhiều chẩn đoán, trong đó đơn giản hơn cả là chia thành u lành và u ác. U lành thường gặp trong các mạch máu gan, còn u ác bao gồm cả u ác trong tế bào gan.

# PHẦN II:
# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH GAN

## NHỮNG THỰC PHẨM KHÔNG NÊN DÙNG TRONG ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỆNH GAN

### MĂNG

Y học truyền thống cho rằng măng khó tiêu hoá, người mắc bệnh gan mạn tính nên tránh ăn thực phẩm này.

Y học hiện đại nghiên cứu và cho thấy, trong măng có chứa khá nhiều chất xơ. Người mắc bệnh gan nặng hoặc người xơ gan tĩnh mạch đường tiêu hoá và cuối đoạn dạ dày giãn nở, ăn một lượng lớn chất xơ sẽ không có lợi cho bệnh tình, có nguy cơ gây xuất huyết.

### RAU HẸ

Rau hẹ, ăn chín thì có tính ấm, vị ngọt, ăn sống thì có tính nóng, vị cay. Người bị viêm gan mạn tính

và xơ gan với biểu hiện âm hư, nóng trong nên tránh ăn thực phẩm này.

Y học hiện đại cho rằng, trong rau hẹ có chứa nhiều chất xơ, lại dai, dạ dày khó tiêu hoá và hấp thụ, không có lợi cho người dạ dày suy hư do xơ cứng gan.

### THỊT MỠ

So với thịt nạc, thịt mỡ chiếm tới 90,8% chất mỡ động vật, chỉ có 2,2% protein.

Người bị viêm gan nếu hấp thụ quá nhiều mỡ có thể làm cho bệnh tình trở nên xấu đi ở mức độ khác nhau, thường gặp nhất là xuất hiện chứng "gan nhiễm mỡ".

### THỊT DÊ

Về cơ bản, người bị viêm gan phải kiêng ăn thịt dê. Nguyên nhân là thịt dê có tính ngọt, nóng ăn quá nhiều có thể làm cho một số vùng nhiễm bệnh trong cơ thể phát triển, bệnh tình nặng thêm.

Y học hiện đại chứng minh sau khi hấp thụ nhiều protein và chất béo, gan của người mắc bệnh viêm gan sẽ không thể hoàn thành chức năng trao đổi chất một cách hữu hiệu. Thịt dê là thực phẩm giàu protein và mỡ, vì vậy người bị viêm gan nên hạn chế hoặc không nên ăn.

### THỊT NGAN

Y học hiện đại cho rằng, trong thịt ngan có nhiều mỡ, lên tới 11,2%. Y học truyền thống cũng khẳng định thịt ngan lại có tính ấm, nóng làm bệnh gan nặng thêm.

### TRỨNG VỊT, LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Trứng vịt và lòng đỏ trứng gà là thực phẩm có chứa hàm lượng mỡ và cholesterol cao. Theo phân tích, trong 100g trứng vịt có chứa 14,7g mỡ và 13g protein, lượng cholesterol là 634mg. Còn với lòng đỏ trứng gà, hàm lượng cholesterol lên tới 1522mg.

Chúng đều tiến hành trao đổi chất trong gan, kết quả là tăng thêm gánh nặng cho gan, không có lợi cho việc khôi phục chức năng của gan.

### CÁ SÁCĐIN

Xuất huyết đường tiêu hoá là chứng bội phát và nguyên nhân gây tử vong thường gặp ở người xơ gan.

Trong một số loại cá có chứa EPA (Eicosapentaenoic), một trong những chất trao đổi của EPA là prosta cycline có thể khống chế sự tập hợp tiểu cầu. Mà số tiểu cầu của người xơ gan lại thấp, nếu sau khi ăn cá có chứa nhiều EPA tác dụng ngưng tụ tiểu cầu sẽ giảm, dễ gây xuất huyết và rất

khó cầm máu. Hàm lượng EPA trong mỗi loại cá khác nhau, trong cá Sácđin hàm lượng này tương đối cao, vì thế kiêng không nên ăn loại cá này.

### TÔM

Tôm tuy có Công dụng: bổ thận tráng dương nhưng lại là thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao nên những người mắc bệnh về gan không nên ăn nhiều.

### GỪNG TƯƠI

Thành phần chính của gừng tươi là volatile, chất cay, nhựa cây và tinh bột. Gừng tươi biến chất còn chứa safrole.

Chất cay và safrole có thể gây biến tính cho tế bào gan của người viêm gan. Người viêm gan ăn gừng tươi không những không thể sớm bình phục, ngược lại sẽ làm cho bệnh tình trở nên xấu đi.

### HẠT TIÊU

Hạt tiêu là loại gia vị có tính kích thích, vị cay. Trong "Bản thảo cương mục" có viết: hạt tiêu "có nhiệt, thuần dương, tả khí, trợ hoả, có mùi nồng". Hạt tiêu rất có hại đối với người bị viêm gan cấp, mạn tính và xơ gan.

## NHÂN SÂM

Trong y học truyền thống, nhân sâm là thực phẩm bổ khí và trợ sức rất tốt nhưng nó có ảnh hưởng xấu như tăng nhiệt, hao âm...

Khi người bị viêm gan cấp, mạn tính và xơ gan xuất hiện các dấu hiệu âm suy hoả vượng, như: miệng khô, bí đại tiện, thấp nhiệt, mắt đỏ, chân tay và tim nóng, lưỡi đỏ... thì kiêng ăn nhân sâm để tránh xuất huyết do nóng trong.

## THỰC PHẨM LOẠI ĐƯỜNG

Nhiều người cho rằng, người bị viêm gan phải ăn nhiều chất đường để bổ sung dinh dưỡng, đường có tác dụng bảo vệ gan. Song quan điểm này là không đúng.

Gan là nơi thực hiện quá trình trao đổi chất của các chất dinh dưỡng trong đó đường giữ vai trò quan trọng. Khi gan bị tổn thương, rất nhiều hoạt động của chất xúc tác trở nên bất bình thường, quá trình trao đổi đường rối loạn. Nếu lại ăn quá nhiều đường sẽ làm cho lượng đường huyết tăng cao, làm tăng chứng viêm gan và dễ phát triển thành bệnh tiểu đường.

Đường cũng có thể làm cho lượng mỡ trong máu tăng cao, tăng tốc độ tích trữ mỡ trong gan, là nguyên nhân dẫn đến bệnh gan nhiễm mỡ. Cơ thể sẽ phát phì, đồng thời làm tăng lượng huyết thanh chuyển thành dung môi aminaze, làm cho bệnh gan nặng thêm.

### CHÈ ĐẶC

Đông y cho rằng, lá chè có vị đắng, ngọt, tính mát, tác dụng đến tim, phổi, dạ dày, có chức năng sinh dịch giải khát, thanh nhiệt giải độc, tiêu thấp lợi tiểu, giúp tiêu hoá, trị tả, nâng cao chức năng thần kinh, có thể chữa trị các chứng bệnh như nhiệt, trúng độc, kiết lị...

Tuy nhiên, trong lá chè có chứa hàm lượng tannic rất cao, có thể kết hợp với chất protein tổng hợp thành chất protein có sức hút, giảm nhu động ruột dễ gây bí đại tiện, tăng lượng chất độc và chất gây ung thư đối với gan.

### TỎI

Tỏi có tính ấm, vị cay, có công hiệu hành khí, ấm tì vị, giải độc... Đông y thường dùng để chữa trị các triệu chứng như đau khoang bụng, tiêu chảy, ho gà, nhọt độc, chốc đầu, nấm...

Tuy nhiên, volatile trong tỏi có thể làm giảm số lượng hồng cầu và huyết sắc tố trong máu, nếu nghiêm trọng có thể gây thiếu máu, điều này không có lợi cho việc chữa và khôi phục sức khoẻ của người viêm gan.

### MUỐI ĂN

Người bị viêm gan, đặc biệt nếu kèm theo triệu chứng bụng trướng tuyệt đối không được ăn nhiều

muối. Nếu ăn quá lượng muối quy định sẽ làm tăng lượng nước và natri ứ đọng trong cơ thể làm bệnh trầm trọng thêm.

### BIA

Bia có thể giúp cơ thể có được hàm lượng vitamin và candida phong phú. Uống bia quá nhiều đã trở thành một trong những nguyên nhân quan trọng gây bệnh gan nhiễm mỡ trong độ tuổi thanh niên và trung niên. Dù hàm lượng cồn trong bia chỉ chiếm 2% - 4%, nhưng 90% lượng cồn này phải tiến hành trao đổi chất và giải độc qua gan.

Uống bia quá nhiều sẽ làm tăng gánh nặng cho gan và trực tiếp làm tổn thương đến gan, làm giảm quá trình oxy hoá chất mỡ trong gan, dẫn đến các bệnh như gan nhiễm mỡ, xơ cứng động mạch và bệnh tim mạch.

Người viêm gan trong giai đoạn bình phục, chức năng gan vừa được khôi phục, dung môi dùng cho trao đổi còn ít, vì vậy sẽ bị ảnh hưởng trực tiếp, có thể gây hoại tử hoặc biến tính tế bào gan, đồng thời cũng ảnh hưởng đến chức năng trao đổi chất của gan đối với các chất protein, đường gluco, chất béo, bilirubin, hormon...

## NHỮNG THỰC PHẨM NÊN DÙNG TRONG ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI BỆNH GAN

### BÍ ĐAO

Bí đao có công dụng: lợi tiểu, thanh nhiệt, giải độc. Trong bí đao có chứa các thành phần protein, chất đường, chất xơ, muối vô cơ, canxi, phốt pho, sắt, carôtin, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, axit nicôtin...

Người mắc bệnh gan có thể chế biến bí đao làm món rau ăn kèm.

Chú ý: Cũng có thể đem bí đao và cá chép tươi nấu canh và không cho muối, hỗ trợ cho việc chữa bệnh xơ gan kèm triệu chứng bụng trướng.

### NGÔ

Y học hiện đại nghiên cứu và phát hiện chất mỡ có chứa trong ngô là chất mỡ chưa bão hoà. Đồng thời, ngô rất giàu canxi, xêlen, dịch ngầy và vitamin E... hỗ trợ cho quá trình trao đổi thông thường của chất mỡ và cholesterol trong cơ thể, có tác dụng phòng chữa nhất định đối với bệnh gan nhiễm mỡ.

Người bị gan nhiễm mỡ nên coi ngô là thực phẩm chính và ăn trong thời gian dài. Có thể đem ngô xay bột làm bánh hoặc nấu cháo loãng để ăn.

### HẠT BO BO

Hạt bo bo có công dụng: lợi tiểu, tán thấp, thanh trừ phế nhiệt, kiện tỳ trị tả. Trong hạt bo bo cũng có chứa protein, chất béo, cácbon hyđrat, vitamin B, axit amin...

Người bị viêm gan cấp, mạn tính, xơ gan kèm theo biểu hiện không muốn ăn, phân lỏng có thể nấu cháo bo bo cùng với gạo tẻ để ăn thêm. Người bị xơ gan kèm bụng trướng có thể sắc cùng với vỏ bí đao, đậu đỏ, mỗi loại 30g để uống, có tác dụng tiêu thũng.

### CÀ CHUA

Cà chua có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, mát máu, bổ gan. Có chứa nhiều các thành phần vitamin A, vitamin B1, vitamin C, carôtin, vitamin PP, canxi, phốt pho, sắt,...

Theo nghiên cứu, chất axit xitic và axit malic trong cà chua có công dụng: phân giải chất béo, trợ giúp cho quá trình tiêu hoá, vitamin C trong cà chua có hiệu quả bảo vệ gan. Vì vậy, người bị bệnh gan có thể dùng cà chua làm hoa quả hoặc ăn kèm trong bữa ăn.

Chữa viêm gan mạn tính: Cà chua 250mg rửa sạch, thái miếng, thịt bò 100g thái mỏng xào ăn hàng ngày.

*Chú ý:* Người có tỳ vị lạnh không nên ăn cà chua sống.

## ĐẬU XANH

Đậu xanh có công hiệu thanh nhiệt, giải độc, lợi thấp. Có chứa các thành phần protein, chất béo, cácbon hyđrat, canxi, phốt pho, sắt, carôtin, vitamin B1, vitamin B2, mỡ phốt pho... Người bị viêm gan cấp, mạn tính dùng đậu xanh nấu cháo hoặc nấu chè để ăn, có công hiệu thanh nhiệt, lợi thấp.

## ĐẬU ĐỎ

Đậu đỏ có công dụng: thanh nhiệt, lợi thấp, thông máu, tiêu thũng. Đậu đỏ có chứa nhiều protein, chất béo, cácbon hyđrat, canxi, phốt pho, chất xơ, sắt, vitamin B1, vitamin B2...

Người bị xơ gan kèm theo bụng trướng, có thể dùng 500g đậu đỏ, một con cá chép tươi (trên 500g), cho cùng vào nồi với 2000 - 3000ml nước, đun đến khi đậu đỏ chín nhừ, chia vài bữa rồi uống canh, ăn cá và đậu, mỗi ngày hoặc cách một ngày uống một thang.

### DƯA CHUỘT

Dưa chuột có công dụng: thanh nhiệt, lợi tiểu. Nghiên cứu hiện nay phát hiện nhiều loại axit amin trong dưa chuột có tác dụng bảo vệ gan. Do đó người bị viêm gan cấp, mạn tính và xơ gan nên ăn dưa chuột, nhất là người bị xơ gan do trúng độc cồn. Vì trong dưa chuột có chứa axit lactamic và gluste. Nhiều người đã từng dùng hai loại axit amin này để chữa trị bệnh xơ gan do rượu gây nên, hiệu quả chữa trị rất tốt.

### SẮN

Sắn có công hiệu kiện tỳ bổ phổi, cố thận ích tinh. Sắn có chứa các thành phần sapônin, chất niêm dịch, côlin, urê, acginin, amilada, iôt, phôt pho, canxi, vitamin C...

Người bị viêm gan mạn tính, xơ gan, tỳ vị suy nhược, tiêu chảy có thể dùng 500g sắn, 60g táo tàu, 250g gạo tẻ nấu cháo ăn, có công hiệu kiện tỳ.

### NGÓ SEN

Ngó sen tươi có công hiệu thanh nhiệt, sinh tân dịch, mát máu, thông ứ. Ngó sen chín có tác dụng kiện tỳ, khai vị, bổ huyết, trị tả. Trong ngó sen có chứa các thành phần tinh bột, protein, aspartic, vitamin C...

Người mắc bệnh gan xuất hiện triệu chứng về máu như xuất huyết đường tiêu hoá hoặc xuất huyết ngoài da, chảy máu chân răng có thể uống nước ép ngó sen, có tác dụng cầm máu. Cũng có thể dùng bột ngó sen chế biến thành món canh ăn chính hoặc ăn kèm, có công hiệu kiện tỳ khai vị.

### KHOAI LANG

Khoai lang có công dụng: kiện tỳ, bổ gan thận, giải độc. Người bị viêm gan cấp, mạn tính kèm theo triệu chứng hòang đản có thể luộc khoai ăn để giảm triệu chứng vàng da, vàng mắt, hoăch có thể làm ru để ăn kèm.

### MỘC NHĨ TRẮNG

Còn gọi là ngân nhĩ. Mộc nhĩ trắng có công dụng: dưỡng âm nhuận phổi, bổ dưỡng gan, ra mồ hôi.

Người mắc bệnh gan có thể dùng mộc nhĩ trắng nấu canh uống, có tác dụng tăng sức khoẻ, tăng khả năng miễn dịch của tế bào. Dùng thích hợp cho người mắc bệnh gan có triệu chứng âm suy, nóng trong, có khuynh hướng xuất huyết. Do tác dụng phát huy chậm nên mộc nhĩ trắng phải dùng trong thời gian lâu mới có hiệu quả.

### ĐẬU TƯƠNG

Người bị bệnh gan ăn nhiều đậu tương và các chế phẩm từ đậu không những có thể bổ sung lượng protein thực vật thích hợp mà còn có thể bổ sung các loại vitamin, rất hữu ích đối với việc phục hồi gan.

Lưu ý khi ăn đậu tương và chế phẩm từ đậu, tốt nhất phải nấu thật chín.

### NẤM HƯƠNG

Trong nấm hương có chứa một chất loại ribose, chất này có thể khống chế việc tăng lượng huyết thanh và cholesterol trong gan. Có thể nói đây là thực phẩm lý tưởng đối với người mắc bệnh về gan như gan nhiễm mỡ.

### THỊT GÀ

Thịt gà có công hiệu ôn trung ích khí, bổ tinh tăng tuỷ. Thịt gà có chứa các thành phần protein, chất béo, canxi, phốt pho, sắt và vitamin B1, vitamin B2, nicôtin.

Người mắc bệnh gan nếu chức năng gan bình thường, chứng thấp nhiệt không biểu hiện rõ nhưng có triệu chứng gan thiếu máu có thể chế biến thịt gà làm món ăn.

Chú ý: Người có lượng amonia trong máu tăng cao không nên ăn.

## THỊT VỊT

Thịt vịt có công hiệu dưỡng âm, bổ vị, lợi tiểu, tiêu thũng. Trong thịt vịt có chứa các thành phần protein, chất béo, một lượng nhỏ cácbon hyđrat, muối vô cơ, canxi, phốt pho, sắt và vitamin B1, vitamin B2.

Các món ăn chế biến từ thịt vịt thích hợp cho người mắc bệnh gan, đặc biệt là người bị nhiệt hoặc âm suy, xơ gan kèm theo triệu chứng bụng chướng.

Chú ý: Người có tỳ vị suy nhược và lạnh, hoặc lượng amonia trong máu tăng cao không nên dùng.

## THỊT THỎ

Thịt thỏ có công hiệu bổ trung ích khí, giải khát kiện tỳ, mát máu, giải độc. Trong thịt thỏ có chứa các thành phần như protein, chất béo, lượng nhỏ cácbon hyđrat, canxi, phốt pho, sắt và vitamin... Chất protein trong thịt thỏ có thể lên tới 21,2%, dễ tiêu hoá và hấp thụ, thích hợp làm món ăn cho người mắc bệnh gan.

*Chú ý:* Người bị viêm gan mạn tính, xơ gan làm cho tỳ vị suy nhược, chất amonia trong máu tăng cao không nên ăn.

## CÁ CHÉP

Cá chép có công hiệu lợi tiểu, thông sữa, trị ho, giảm triệu chứng vàng da, vàng mắt. Trong cá chép

có chứa các thành phần protein, chất béo, creatin.

Người mắc bệnh gan có thể chế biến cá làm món ăn thích hợp. Có thể chế biến theo thực đơn sau: 1 con cá chép 30g nấu ăn với 60g đậu đỏ. Công dụng: chữa trị bệnh xơ gan cổ trướng có kèm theo triệu chứng hoàng đản.

### CÁ DIẾC

Cá diếc có công hiệu kiện tỳ, lợi thấp. Trong cá diếc có chứa các thành phần protein, axit amin, canxi, phốt pho, sắt và vitamin A, Vitamin B1, vitamin B2...

Người mắc bệnh gan có thể chế biến thành món ăn thích hợp theo công thức sau: 1 con cá diếc, 3g sa nhân, 10 nhánh hành nấu ăn, có Công dụng: chữa bệnh xơ gan cổ trướng.

### CHẠCH

Chạch có chứa các thành phần protein, axit béo, canxi, sắt, vitamin B1, vitamin B2, nicôtin...

Dùng 150g cá chạch nấu canh ăn có tác dụng bảo vệ gan, lợi mật, thường dùng để chữa bệnh viêm gan mạn tính, hoàng đản, giảm sự chuyển hoá amonia, gan tỳ sưng to. Cá chạch có tác dụng khôi phục chức năng của gan khá nhanh. Đối với chức năng của gan thuộc loại viêm gan kéo dài và viêm gan mạn tính cũng có tác dụng cải thiện rõ rệt.

### THỊT RÙA, BA BA

Thịt rùa có tác dụng dưỡng âm bổ huyết, thịt ba ba có tác dụng dưỡng âm mát máu. Trong chúng có chứa các thành phần protein, chất béo, canxi, phốt pho... Người bị xơ gan, âm suy và viêm gan mạn tính có thể chế biến thịt rùa và thịt ba ba thành món ăn thích hợp.

Chú ý: Người có lượng amonia trong máu tăng cao không nên ăn, người có tỳ vị kém chỉ nên ăn ít.

### SÒ HUYẾT

Sò huyết có công dụng: dưỡng âm tiêu đờm, lại có thể giải rượu, bảo vệ gan. Đồng thời sò huyết là một thực phẩm có tính thanh lọc và bổ sung dinh dưỡng, chứa nhiều protein và ít chất béo. Trong 100g thịt sò chứa 10,8g protein, nhưng chỉ chứa 1,6g chất béo, hàm lượng cholesterol chỉ có 239mg, bằng 1/7 long đỏ trứng gà. Vì vậy nó rất tốt cho người bị gan nhiễm mỡ.

Chú ý:

- Thực phẩm phải tươi sống, không biến chất, không ô nhiễm.

- Rửa thật sạch.

- Nấu chín kỹ.

- Ăn vừa phải, không nên ăn quá nhiều.

## TẢO BIỂN

Tảo biển chứa hàm lượng taurine phong phú, có thể hạ thấp lượng cholesterol trong máu và mật. Ăn tảo biển có thể giảm quá trình hấp thụ cholesterol và thúc đẩy chức năng bài tiết.

## DƯA HẤU

Dưa hấu tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, lợi tiểu, hạ huyết áp, có thể chữa rất nhiều bệnh về nhiệt, người xưa gọi nó là "Thiên nhiên bạch hổ thang". Hàm lượng đường và vitamin trong dưa hấu rất phong phú, có thể thanh nhiệt lợi thấp, làm cho nhiệt thoát ra ngoài cơ thể thông qua nước tiểu.

Chất muối vô cơ trong nước ép dưa hấu và vỏ dưa hấu có tác dụng lợi tiểu, chất đường có tác dụng hạ huyết áp; proteinase có thể chuyển hoá protein không tan thành protein tan. Vì vậy, rất thích hợp với người bị viêm gan. Dưa hấu được xem là vị thuốc thiên nhiên có tác dụng chữa bệnh gan hữu hiệu.

## LÊ

Lê có tác dụng giải khát sinh tân, thanh tâm, nhuận phế, lợi tiểu, thanh nhiệt giải độc, tiêu đờm hạ hoả, trị ho... Lê giàu chất đường và vitamin, có tác dụng bảo vệ gan và giúp tiêu hoá. Lê có thể là thực phẩm giúp chữa bệnh xơ gan, viêm gan.

### SƠN TRÀ

Sơn trà có tác dụng kiện tỳ tiêu ích, hoạt huyết tán ứ, hoá đờm thành khí. Ngoài ra, nó còn có tác dụng giãn mạch máu, hạ huyết áp và cholesterol, tăng lượng máu trong động mạch vành và giúp tiêu hoá. Sơn trà được chế biến thành nhiều loại thuốc, ứng dụng rộng rãi cho việc chữa các bệnh như xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp, lượng mỡ trong máu cao và gan nhiễm mỡ...

### CÙI LONG NHÃN

Cùi long nhãn có công hiệu bổ tâm ích tỳ, bổ huyết an thần. Trong cùi long nhãn có chứa các thành phần đường gluco, đường mía, axit tatric, côlin, protein...

Người bị viêm gan mạn tính xuất hiện triệu chứng thần kinh suy nhược, thiếu máu, mất ngủ, hay quên có thể lấy 4-6 miếng cùi nhãn và hạt sen, hạt khiếm thảo... cho nước vào hầm canh, uống trước khi đi ngủ, có hiệu quả bổ huyết an thần. Người mắc bệnh gan thấy tỳ suy nhược, tiêu chảy dùng 14 cùi nhãn khô, 3 miếng gừng tươi sắc uống, có tác dụng kiện tỳ, trị tả.

### TÁO

Táo có công hiệu bổ tỳ ích vị, dưỡng huyết an thần. Trong táo có chứa các thành phần saponin,

flavonon, axit amin, đường, canxi, phốt pho, sắt, magiê, kali, vitamin A, vitamin C, vitamin B1...

Người bị viêm gan cấp, mạn tính có thể dùng táo tàu, lạc, đường phèn, mỗi thứ 30g nấu với nhau. Trước tiên, ninh lạc, sau đó cho táo và đường phèn vào sắc cùng. Uống trước khi ngủ, mỗi ngày một thang, uống liên tục trong 30 ngày, cũng có thể chế biến với gạo tẻ thành món ăn kèm.

### QUẢ DÂU

Quả dâu có tác dụng bổ gan ích thận, dưỡng huyết, giải khát, giải độc, nhuận phổi, dễ đại tiện.

Cách dùng: 15g quả dâu, 10 quả long nhãn (bỏ vỏ) sắc uống. Hạt nhãn không ăn, mỗi ngày một thang như vậy, rất có ích cho việc chữa gan mạn tính.

### SỮA BÒ

Giá trị dinh dưỡng của sữa bò rất cao, các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, người mắc bệnh gan mỗi ngày nên uống hai cốc sữa bò. Sữa bò phải uống kiểu nhai hoặc dùng thìa canh uống từng thìa một. Vì nước bọt trong khoang miệng sau khi trộn đều với sữa bò có thể trợ giúp việc tiêu hoá và hấp thụ các chất dinh dưỡng trong sữa bò.

Khi uống sữa bò không nên cho nhiều đường vì đường mía phân giải thành axit trong cơ thể, có thể

trung hoà chất canxi trong sữa bò, vừa giảm giá trị dinh dưỡng, vừa làm cho tế bào lên men và sinh khí, từ đó gây chướng bụng.

## CÀ RỐT

Cà rốt có công dụng: kiện tỳ, hoá thấp. Người bị viêm gan cấp, mạn tính và xơ gan, đặc biệt là người thiếu vitamin A có thể dùng cà rốt làm món ăn kèm.

## TRÀ XANH

Nghiên cứu cho biết, trà xanh có thể hoá giải mỡ trung tính, có tác dụng trợ giúp việc chữa bệnh gan. Với người bị viêm gan mạn tính, có triệu chứng trong lòng nóng bức, miệng khô đắng, lợi sưng chảy máu thì uống trà xanh rất công hiệu.

Trà xanh còn có tác dụng tăng tính đàn hồi cho mạch máu, hạ thấp lượng cholesterol trong máu, chống tích mỡ trong gan. Vào mỗi buổi sáng hay buổi chiều mỗi ngày dùng 10g trà xanh hãm trong nước sôi để uống sẽ có lợi cho việc loại trừ chất mỡ tích trữ quá nhiều trong gan.

## VỪNG

Có hai loại vừng, vừng đen và vừng trắng, còn gọi là mè. Vừng đen thường được dùng để làm thuốc. Vừng đen còn có tên gọi khác là hồ ma, hắc chỉ ma,

cự thắng, cự thắng tử, ô ma, ô ma tử, du ma, giao ma, tiểu hổ ma. Vừng trắng cũng có nhiều tên gọi khác như bạch du ma, bạch hổ ma. Vừng có tính bình, vị ngọt, thành phần chính có dầu béo 60%. Trong dầu chứa nhiều loại axit, vitamin E cùng sắt và canxi, thường là thực phẩm chống lão hoá.

Công dụng:: Bổ gan, thận, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, bổ dưỡng cường tráng.

Cách dùng: Đun thành thang hoặc cho vào viên hoàn. Không nên dùng cho người tỳ yếu hay đi ngoài lỏng.

Bài thuốc chữa gan, thận yếu, mắt mờ, táo bón... có thể dùng: Lá dâu tằm (phơi sương bỏ cuống), vừng đen (rang) lượng bằng nhau. Xay thành bột, luyện với mật ong làm viên hoàn, ngày ăn hai lần, mỗi lần 6 - 9g.

## CÂY MUA

Theo y học cổ truyền, lá và rễ cây mua có tác dụng lợi tiểu, cầm máu, tiêu viêm, hạ nhiệt, giảm đau. Đào rễ mua vào mùa thu, rửa sạch, phơi và sấy khô để dùng dần. Lá thì thu hái được quanh năm.

Cây mua được dùng làm thuốc là cây bụi nhỏ, cao 0,3 - 5m. Thân và cành non hơi có cạnh, màu hồng đỏ, phủ đầy lông thô dạng vảy. Lá mọc đối, hình bầu dục. Hoa màu tím hồng, cuống hoa, lá đài phủ đầy lông.

Cách dùng: Có thể dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác làm thuốc sắc.

Khi có các triệu chứng bệnh gan như đau hạ sườn, vàng da, vàng mắt, sốt, tiểu vàng, người mệt mỏi có thể chọn một trong hai bài thuốc sau:

Lá cây mua (phơi khô, sao thơm) 12g, cỏ may (cả cây và củ, rửa sạch, thái nhỏ, sao vàng) 10g, vỏ cây núc nác (khô) 10g, dây cức quạ (khô, sao vàng) 10g, vỏ quýt lâu năm 6g. Cho 1200ml nước, sắc cho đến khi còn 250ml, chia làm 2, 3 lần uống trong ngày. Dùng liên tục 5 - 20 ngày, nghỉ 10 ngày rồi tiếp tục.

Lá và rễ mua (rửa sạch, phơi khô, sao vàng) 20g, lá và rễ cây cách (phơi khô, sao vàng) 12g, cỏ bợ (cả cây, phơi khô, sao vàng) 12g, rễ cây quao (phơi khô, sao vàng) 10g, củ gừng nướng 6g. Cách sắc và uống như bài trên.

### DIỆP HẠ CHÂU

Tên khoa học là phyllanthus urinaria..., dân gian thường gọi là chó đẻ răng cưa. Toàn bộ cây được sử dụng làm thuốc, có tác dụng giảm đau, chữa viêm gan....

Diệp hạ châu có thể sử dụng kéo dài nhằm khôi phục chức năng bình thường của gan và giải độc cơ thể.

## NHÂN TRẦN

Đã được áp dụng điều trị cho các bệnh nhân viêm gan virut cấp tính. Kết quả là đã giảm được rõ rệt các triệu chứng mệt mỏi, hết đau vùng gan, ăn ngon, chóng hồi phục. Nhân trần còn được dùng chữa vàng da, sốt nóng, tiểu tiện không thông. Ngày dùng 8 - 20g dưới dạng thuốc sắc, sirô hoặc thuốc viên.

Chữa viêm gan, vàng da, vàng mắt: Nhân trần 30g, dành dành 12g, vỏ đại 10g hoặc chút chít 8g, sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm gan do virut mạn tính: Nhân trần 20g, kim ngân 16g, hoàng cầm, đại phúc bì, mộc thông mỗi vị 12g, phục linh, trư linh, bạch đậu khấu mỗi vị 8g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang.

## NGHỆ

Tinh dầu nghệ có tác dụng làm tăng tiết mật nhờ thành phần p-tolylmethyl carbinol. Nghệ còn có tác dụng chống viêm và kháng khuẩn. Trong y học cổ truyền, nghệ được dùng chữa bệnh vàng da. Ngày uống 2 - 6g dưới dạng bột hoặc thuốc sắc, chia làm 2 - 3 lần.

## NHO

Nho có tính bình, vị ngọt, chua, không độc. Thành phần dinh dưỡng trong quả nho rất phong

phú, gồm đường gluco, protein, carôtin, axit amin, vitamin, canxi, phốt pho... Có chức năng bổ khí huyết, sinh tân dịch, kiện tỳ khai vị, gân cốt chắc khoẻ, ích khí, an thần.

Chất mônôsacarit trong nho không chỉ thúc đẩy tiêu hoá mà còn có tác dụng bảo vệ gan. Bên cạnh đó, hàm lượng đường gluco phong phú cùng các loại vitamin có hiệu quả rõ rệt đối với việc cải thiện sự thèm ăn, bảo vệ gan, giảm nhẹ triệu chứng bụng chướng và phù thũng chân, còn có thể nâng cao hàm lượng anbumin trong huyết tương. Nho khô cũng là nguồn bổ sung chất sắt quan trọng cho người viêm gan.

## CÂY ÁCTISÔ

Trong áctisô chứa một chất đắng có phản ứng axit gọi là cynarin, còn có chứa inulin, tanin, các muối kim loại K (tỉ lệ rất cao)...Làm tăng mạnh lượng mật bài tiết, tăng lượng nước tiểu và nồng độ urê trong nước tiểu, giảm cholesterol trong máu. Ngoài việc dùng đế hoa và lá bắc để ăn, áctisô còn được dùng làm thuốc thông mật để điều trị hỗ trợ trong các bệnh viêm gan, suy gan. Lá áctisô vị đắng, có tác dụng lợi tiểu và được dùng trong điều trị bệnh phù và thấp khớp. Lá tươi hoặc khô có thể sắc hay nấu thành cao chữa bệnh về gan, thận viêm cấp và mạn, sưng khớp xương. Thân và rễ thái mỏng, phơi khô có công dụng giống lá.

## DÀNH DÀNH

Cao chiết bằng cồn từ quả dành dành và các hoạt chất khác đều làm tăng sự tiết mật, ức chế sự gia tăng bilirubin trong máu. Dành dành còn có tác dụng kháng khuẩn và chống viêm. Loại cây này là một vị thuốc được dùng từ lâu đời, chữa bệnh vàng da. Ngày dùng 6 - 12g quả dành dành dưới dạng nước sắc hoặc hoàn tán.

Chữa vàng da, vàng mắt, sốt: Danh dành 5g, hoàng bá 5g, cam thảo 2g. Sắc uống ngày 1 thang. Hoặc nhân trần 20g, dành dành 12g, đại hoàng 4g, sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm gan, suy gan, vàng da: Bồ bồ 10g, nghệ, dành dành, râu ngô mỗi vị 5g. Mỗi ngày uống một thang dưới dạng thuốc sắc, sirô hoặc cốm.

## ĐẠI HOÀNG

Làm tăng tiết mật, kháng khuẩn, lợi niệu. Với liều vừa phải (0,5 - 2g) đại hoàng có thể chữa các chứng vàng da, kém ăn, ăn không tiêu. ở liều cao, nó là thuốc tẩy nhẹ, dùng cho người bị vàng da nặng, đầy bụng, đại tiện bí. Ngày dùng 3 - 10g sắc uống. Chú ý: Phụ nữ có thai, đang cho con bú hoặc người bị sỏi niệu canxi oxalat không dùng đại hoàng.

Chữa viêm gan, tắc mật: Đại hoàng tẩm rượu sao, tán bột. Ngày uống 2 - 4 lần, mỗi lần 2g.

### HOÀNG CẦM

Có tác dụng ức chế kháng nguyên bề mặt của virut gây bệnh viêm gan B. Nó cũng được dùng điều trị bệnh vàng da. Ngày uống 6 - 15g dạng thuốc sắc hoặc bột.

Chữa viêm gan do virut cấp tính: hòng cầm, hoàng bá, hoàng liên, dành dành mỗi vị 12g, nhân sâm, thạch xương bồ, đại hoàng sống mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang.

### HÀNH TÂY

Chất diallyl sulfur và sulfur amino trong hành tây không chỉ có chức năng diệt khuẩn mà còn hạ thấp lượng mỡ trong máu, chống xơ vữa động mạch, có thể kích hoạt thành phần hoạt tính của fibrin, phòng chống sự hình thành chứng tắc động mạch trong huyết quản một cách hữu hiệu, prostacylin A trong hành tây cũng có tác dụng hạ huyết áp khá tốt đối với cơ thể.

### BỒ CÔNG ANH

Còn có tên là rau bồ cóc, diếp dại, mũi mác, rau bao thường mọc hoang ở nhiều nơi. Theo y học cổ truyền, bồ công anh vị đắng ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng, chữa các bệnh mụn nhọt, lở loét, viêm dạ dày - tá tràng, viêm gan, viêm họng...

Viêm gan virut: Bồ công anh 30g, nhân trần 20g, chó đẻ răng cưa 20g, rau má 30g, cam thảo nam 20g. Sắc uống ngày một thang.

### MẪU ĐƠN

Mẫu đơn bì và hoạt chất paeoniflorin có tác dụng co thắt cơ trơn, chống viêm, chống thấp khớp, an thần, hạ sốt, giảm đau, chống loét dạ dày, chống dị ứng và chống co giật. Ngoài ra, còn có tác dụng gây giãn mạch vành tim và mạch ở cơ chân, gây hạ huyết áp, ức chế sự đông máu rải rác trong mạch và bảo vệ gan chống ảnh hưởng độc hại gan của hoá chất trong thực nghiệm trên động vật.

Chữa viêm gan siêu vi khuẩn cấp tính: Mẫu đơn bì 16g, nhân trần 40g, sinh địa 24g, chi tử 16g. Hoàng liên, đan sâm, huyền sâm, thăng ma, thạch hộc mỗi vị 12g, sắc uống ngày một thang.

Chữa xơ gan cổ chướng: mẫu đơn bì 8g, rễ cỏ tranh 20g, thục địa, hoài sơn, bạch truật, địa cốt bì mỗi vị 12g, sơn thù, trạch tả, phục linh, đương quy mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang.

### MẬT ONG

Mật ong chứa nhiều các vitamin A, B, C, D, E, các nguyên tố vi lượng, chất khoáng, men, hormon và một số kháng sinh. Mật ong rất tốt cho người cao tuổi, trẻ em và đặc biệt là người bệnh mới ốm dậy.

Vị thuốc quý này chữa được nhiều bệnh như gan, thận, dạ dày...

Chữa viêm gan mạn tính: Mật ong 50g, sữa ong chúa 1 thìa cà phê, dùng sau bữa trưa. Cũng có thể dùng mật ong với phấn hoa hoặc sữa ong chúa với phấn hoa.

### CÂY VỐI

Lá vối có tác dụng kiện tỳ, giúp ăn ngon, tiêu hoá tốt. Mỗi khi ăn một bữa có nhiều thịt, mỡ người ta thường nấu một nồi nước vối thật đặc để uống cả ngày. Chất đắng trong vối sẽ kích thích tiết nhiều dịch tiêu hoá, chất tanin bảo vệ niêm mạc ruột còn tinh dầu có tính kháng khuẩn.

Theo kinh nghiệm dân gian, lá vối tươi có kết quả trị bệnh cao hơn so với lá đã ủ, có thể dùng lá vối để chữa bệnh gan.

Viêm gan, vàng da: dùng rễ 200g mỗi ngày, nấu sắc uống.

### RAU CẦN

Rau cần có tác dụng tốt với người bị viêm gan mạn tính. Có thể áp dụng bài thuốc như sau:

Rau cần tươi 200g rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt, thêm 50g mật ong trộn đều, uống ngày hai lần, liên tục trong nhiều ngày.

## THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH GAN

### CƠM HAI LOẠI ĐẬU

***Nguyên liệu:***

Đậu đỏ 50g

Đậu xanh 50g

Gạo 200g

***Cách làm:***

Hai loại đậu mang đãi sạch, ngâm trong nước hai giờ. Gạo đãi sạch. Cho hai loại đậu vào nồi, đổ 300ml nước vào nấu khoảng 30 phút, sau đó đổ gạo vào nấu như nấu cơm.

Ngày ăn ba lần, mỗi lần 100g cơm.

***Công dụng:***

Lợi thuỷ, trừ thấp, tiêu thũng giải độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### CƠM VỚI NHÂN Ý DĨ, ĐẬU HÀ LAN

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 30g

Đậu Hà Lan tươi 50g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Nhân ý dĩ, đậu, gạo rửa, đãi sạch cho vào nồi cơm điện nấu lên (lượng nước vừa đủ)

Ngày hai lần, mỗi lần ăn 60 - 100g cơm

Công dụng:

Trừ thấp nhiệt, lợi tiểu, dùng cho người viêm gan mạn tính.

### CƠM KHOAI LANG

***Nguyên liệu:***

Khoai lang 100g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Khoai lang rửa sạch, bỏ vỏ, cắt miếng nhỏ, gạo đãi sạch. Cho cả khoai và gạo vào nồi cơm điện, đổ nước vừa phải. Nấu như nấu cơm bình thường.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 80 - 200g cơm.

***Công dụng:***

Ích khí sinh nước bọt, bổ trung hoà huyết. Dùng cho người xơ cứng gan, bụng báng ăn thường xuyên.

### CƠM CAM THẢO, ĐẬU XANH

***Nguyên liệu:***

Cam thảo tươi 30g

Đậu xanh 100g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Cam thảo thái lát, đậu xanh và gạo đãi sạch. Cho gạo, cam thảo, đậu xanh và nước vào nồi nấu như nấu cơm bình thường.

Ngày ăn hai lần, sáng, tối.

***Công dụng:***

Tạo nước bọt, chống khát, thanh nhiệt.

## CÁC MÓN CHÁO

### CHÁO ĐẬU XANH, ĐẬU ĐỎ

***Nguyên liệu:***

Đậu xanh 50g

Đậu đỏ 50g

***Cách làm:***

Cho hai loại đậu vào ngâm 1 giờ. Sau đó vớt ra cho vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi rồi rút nhỏ lửa nấu cho chín sền sệt, nêm đường vừa ăn. Mỗi ngày một thang, ăn nóng.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan nặng cấp tính hoặc á cấp tính. Triệu chứng người nóng, vàng da, bụng trướng cứng, tiêu hoá khó, lưỡi nhợt nhạt, mạch nhanh.

## CHÁO GẠO, CÀ TÍM

***Nguyên liệu:***

Cà tím 1000g

Gạo 150g

***Cách làm:***

Cà tím cắt nhỏ nấu với gạo thành cháo, ăn liên tục vài ngày.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan vàng da.

## CHÁO TRẦN BÌ, THỊT NẠC

***Nguyên liệu:***

Trần bì 9g

Thịt lợn nạc 50g

Gạo 100g

Muối 3g

***Cách làm:***

Vò trần bì cho mềm ra rồi thái lát nhỏ, thịt lợn rửa sạch, thái miếng nhỏ, gạo đãi sạch.

Cho gạo, trần bì vào nồi, đổ 800ml nước vào. Dùng lửa to đun sôi, sau đó cho các thứ còn lại vào đun nhỏ lửa 45 phút là được

Ngày ăn một lần, mỗi lần 100g cháo.

***Công dụng:***

Hành khí kiện tỳ, bổ khí huyết. Dùng cho người viêm gan virut uất khí đới.

### CHÁO VỪNG VÀ ĐÀO NHÂN

***Nguyên liệu:***

Vừng đen 6g

Đào nhân 6g

Đường phèn 20g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Rang vừng lên cho thơm, đào nhân rửa sạch bỏ tạp chất. Gạo đãi sạch, đường phèn đập nhỏ. Cho gạo vào nồi cùng 600ml nước, đun lửa to cho sôi rồi hạ lửa nhỏ đun gần nhừ thì bỏ vừng đen, đào nhân, đường phèn vào khuấy đều và đun tiếp.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

***Công dụng:***

Bổ gan, ích ngũ tạng, khoẻ gân cốt, tan máu ứ. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm ứ máu, khó tiểu tiện.

### CHÁO NHỊ HOA

***Nguyên liệu:***

Hồng hoa 6g

Hoa cúc6g

Gạo 100g

Đường 10g

***Cách làm:***

Rửa sạch hai loại hoa, bỏ tạp chất. Gạo đãi sạch, cho vào nồi cùng 600ml nước.

Đun lửa to cho sôi rồi vặn lửa nhỏ cho đến khi cháo gần được thì bỏ hồng hoa, cúc hoa, đường vào khuấy đều, đun tiếp cho chín thành cháo là được.

***Công dụng:***

Trừ ứ huyết, thanh thấp nhiệt. Dùng cho người viêm gan mạn, ứ huyết kèm đau đầu, chóng mặt, mắt đỏ, tức, nóng ngực.

## CHÁO TRẦN BÌ, HẠNH ĐÀO

***Nguyên liệu:***

Trần bì 6g

Hạnh đào nhân 20g

Đường phèn 10g

***Cách làm:***

Vỏ trần bì thái nhỏ, hạnh đào bỏ vỏ, lấy nhân đem xào qua với dầu ăn rồi vớt ra bát, đường phèn đập nhỏ.

Gạo đãi sạch cho vào nồi cùng 600ml nước, đun lửa to cho sôi lên rồi hạ bớt lửa, tới khi gần thành

cháo thì cho ba thứ vào khuấy đều, đun tiếp cho tới khi chín.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

***Công dụng:***

Trừ khí đới, bổ gan thận, thông tiện.

## CHÁO NHÂN Ý DĨ VÀ HOA HỒNG

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 30g

Hoa hồng 6g

Gạo 100g

Đường trắng 10g

***Cách làm:***

Nhân ý dĩ rửa sạch, bỏ tạp chất. Hoa hồng rửa sạch, gạo đãi sạch. Cho gạo, nhân ý dĩ và 600ml nước vào nồi, đun to lửa cho sôi sau hạ bớt lửa. Khi cháo gần được thì cho hoa hồng, đường vào khuấy đều, tiếp tục nấu tới khi cháo được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

Công dụng:

Trừ máu tụ, thấp nhiệt. Dùng cho người viêm gan, ứ máu, phù thũng, cơ bắp đau buốt.

## CHÁO TRẦN BÌ VỚI TRAI

***Nguyên liệu:***

Trần bì 6g

Thịt trai 50g

Trứng muối 1 quả

Gừng 5g

Hành 5g

Muối 5g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Trần bì sấy khô, tán bột. Thịt trai thái nhỏ thành viên, trứng muối bỏ vỏ, nghiền thật nhỏ, hành chẻ hoa, gừng thái hạt lựu, gạo đãi sạch. Đổ gạo vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi lên, sau đó tất cả các thứ còn lại cho vào đun nhỏ lửa 40 phút là được.

Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 80 - 100g cháo.

## CHÁO ĐẬU ĐỎ NẤU THỊT VỊT

***Nguyên liệu:***

Đậu đỏ 50g

Gạo 100g

Thịt vịt 50g

Gừng 5g

Hành 5g

Muối 5g

Tỏi10g

***Cách làm:***

Đậu đỏ đãi sạch, loại tạp chất, ngâm nước 2 giờ. Thịt vịt rửa sạch, lọc bỏ xương, cắt miếng nhỏ. Gừng, hành tỏi băm nhỏ, gạo đãi sạch. Cho gạo, đậu và 600ml nước vào nồi. Đun to lửa cho đến khi sôi rồi cho thịt và các thứ còn lại vào, tiếp tục đun nhỏ lửa 45 phút nữa là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

### CHÁO DÂU

***Nguyên liệu:***

Quả dâu tằm (tang thầm) 50g

Gạo nếp 100g

Đường trắng lượng vừa

***Cách làm:***

Quả dâu ngâm nước khoảng 10 phút rồi đem rửa sạch với gạo nếp nấu thành cháo, cháo chín cho đường vào dùng. Nên nấu bằng nồi đất, kỵ nồi sắt, nhôm.

***Công dụng:***

Bổ gan, thận, dưỡng huyết, sáng mắt.

## CHÁO NGŨ VỊ TỬ

***Nguyên liệu:***

Ngũ vị tử 10g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất. Cho gạo, ngũ vị tử cùng 600ml nước vào nồi. Đun to lửa cho thật sôi, hớt bỏ bọt váng rồi đun lửa nhỏ tiếp khoảng 40 phút là được.

Công dụng:

Ích khí, bổ dưỡng gan thận. Dùng cho người xơ cứng gan và có triệu chứng khát khô họng, ra mồ hôi nhiều, thần kinh suy nhược.

## CHÁO NHÂN TRẦN, TÁO HỒNG VÀ NGŨ VỊ

***Nguyên liệu:***

Táo hồng10 quả

Nhân trần10g

Ngũ vị tử5g

Gạo100g

***Cách làm:***

Táo rửa sạch, bỏ hạt. Nhân trần rửa sạch, cho vào túi vải, buộc chặt miệng túi, cho vào nồi cùng 80ml nước. Đun 25 phút rồi bỏ nhân trần ra, lấy nước. Ngũ vị tử và gạo rửa đãi sạch, loại bỏ tạp chất. Cho

gạo, nước nhân trần, táo, ngũ vị tử vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 40 phút là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

***Công dụng:***

Dưỡng gan thận, ích khí, sinh nước bọt. Người xơ cứng gan có thể ăn thường xuyên.

## CHÁO HÀ THỦ Ô, TÁO ĐỎ

***Nguyên liệu:***

Bột hà thủ ô 30g

Gạo tẻ 75g

Táo to 5 quả

***Cách làm:***

Táo rửa sạch, gạo đãi sạch cho vào với nhau. Cháo chín cho bột hà thủ ô (hoà trước với ít nước lãcho tan đều) vào đun sôi lên là được. Ăn vào buổi sáng sớm, lúc đói là tốt nhất.

***Công dụng:***

Chủ trị gan nhiễm mỡ.

## CHÁO GẠO LỨT, ĐẬU XANH

***Nguyên liệu:***

Đậu xanh 15g

Gạo lứt 25g

***Cách làm:***

Cho cả hai thứ vào nồi cùng 500ml nước, nấu thành cháo nhừ. Ăn lúc đói, ngày một lần, có thể dùng thường xuyên.

***Công dụng:***

Chủ trị bệnh gan do dùng thuốc. Triệu chứng: vùng ngực và tim tức, người mệt mỏi, nước tiểu vàng, ít. Da và mắt vàng hoặc nhiệt.

### CHÁO GẠO NẤU VỚI RAU CẦN

***Nguyên liệu:***

Rau cần 120g

Gạo 50g

***Cách làm:***

Rau cần để cả gốc, cắt nhỏ, đem nấu cùng gạo và 1000ml nước. Sau khi đun to lửa cho sôi, đun nhỏ lửa 40 phút thành cháo. Mỗi ngày ăn một lần, có thể dùng thường xuyên.

***Công dụng:***

Chủ trị bệnh gan do rượu.

### CHÁO GẠO LỨT, HÀ THỦ Ô

***Nguyên liệu:***

Hà thủ ô 10g

Sơn tra 10g

Đan sâm 10g

Gạo lứt 50g

***Cách làm:***

Lấy ba vị thuốc đầu cho vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi rồi vặn nhỏ lửa, đun trong 30 phút, sau đó lọc lấy nước. Đổ gạo vào nước này, thêm nước lã vào nấu trong 40 phút thành cháo là được.

Ăn lúc đói, ngày 2 lần, 30 ngày là một liệu trình

***Công dụng:***

Chủ trị cứng gan thời kỳ đầu do uống rượu.

### CHÁO GẠO LỨT, SƠN TRA

***Nguyên liệu:***

Sơn tra 30g

Thần khúc 15g

Gạo lứt 100g

Đường đỏ6g

***Cách làm:***

Mang sơn tra, thần khúc giã nát bỏ vào nồi cùng với nước. Đun to lửa cho sôi rồi đun lửa nhỏ 30 phút. Lọc lấy nước rồi đun cùng với gạo lứt. Cháo được sẽ cho đường vào đánh tan.

Ăn lúc đói, ngày một lần, dùng thường xuyên.

***Công dụng:***

Chủ trị cứng gan thể mạch môn. Cũng có thể chữa viêm túi mật mạn tính.

### CHÁO ĐẬU XANH, RAU DỀN, ĐƯỜNG PHÈN

***Nguyên liệu:***

Đậu xanh 90g

Rau dền 100g

Đường phèn 20g

Gạo 100g

***Cách làm:***

Đậu xanh đãi sạch, loại bỏ tạp chất, rau dền rửa sạch, cắt ngắn 5cm, đường đỏ giã nhỏ. Cho gạo, đậu xanh và 500ml nước vào nồi. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 1 giờ. Cuối cùng cho rau dền, đường phèn vào đun chín là được.

Ngày ăn hai lần, chia sáng, tối.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, chống khát. Dùng cho người viêm gan trúng độc.

### CHÁO ĐẬU XANH, TỔ YẾN

***Nguyên liệu:***

Đậu xanh 100g

Tổ yến 20g

Gạo 100g

Đường phèn 20g

### *Cách làm:*

Đậu xanh đãi sạch, tổ yến vò mềm, gạo đãi sạch, đường giã nát. Cho đậu, gạo, tổ yến và 500ml nước vào nồi, đun to lửa cho sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa trong 1 giờ, đổ đường trắng vào khuấy tan là được.

Ngày ăn một lần, làm bữa ăn chính.

### *Công dụng:*

Ích tâm dưỡng phổi, thanh nhiệt, giải độc, bổ khí huyết.

## CHÁO GAN DÊ VỚI RAU CHÂN VỊT

### *Nguyên liệu:*

Gan dê 200g

Rau chân vịt 50g

Gạo 100 - 150g

### *Cách làm:*

Gan rửa sạch, thái mỏng. Rau rửa sạch, cắt ngắn cho vào cùng gạo, nước và nấu thành cháo.

Ngày 1 thang, chia hai lần sáng, tối.

## CHÁO GAN GÀ

### *Nguyên liệu:*

Gan gà 200g

Trứng gà 1 quả

Gạo 100g

***Cách làm:***

Gan rửa sạch, thái mỏng. Trứng gà đập vào với gan rồi mang nấu với gạo thành cháo.

Ngày 1 thang, ăn tuỳ ý.

### CHÁO TỨ THẢO, BO BO

***Nguyên liệu:***

Tứ thảo 10g

Bạch thược 15g

Bo bo 50g

Đường vừa đủ

***Cách làm:***

Tứ thảo, bạch thược sắc lấy nước. Dùng nước thuốc này nấu với bo bo thành cháo, cháo chín cho đường vào là được.

Ngày 1 thang, ăn sáng và tối.

### CHÁO GẠO LỨT, SƠN DƯỢC, ĐẬU CÔVE TRẮNG

***Nguyên liệu:***

Sơn dược 30g

Đậu côve trắng 10g

Gạo lứt 100g

***Cách làm:***

Đem ba nguyên liệu trên nấu với nhau thành cháo, ăn nóng ngày hai lần.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan, tỳ hư, đi lỏng.

### CHÁO GẠO LỨT, BỘT TAM THẤT, NƯỚC NGÓ SEN

***Nguyên liệu:***

Bột tam thất 2 - 3g

Nước ngó sen 30g

Gạo lứt 50 - 100g

***Cách làm:***

Cho gạo và tam thất vào nồi đất nấu cháo, cháo gần được thì đổ nước ngó sen vào đun tiếp cho được. Ngày ăn nóng 1 - 2 lần.

***Công dụng:***

Có tác dụng tốt với bệnh nhân ung thư gan chảy máu.

### CHÁO GẠO LỨT, NHÂN TRẦN, DÀNH DÀNH

***Nguyên liệu:***

Nhân trần 30g

Dành dành 12g

Gạo lứt 50g

***Cách làm:***

Hai vị đầu mang sắc lấy nước, bỏ bã rồi cho gạo vào nấu cháo, ăn cả ngày.

***Công dụng:***

Tốt cho người ung thư gan, da vàng.

### CHÁO GẠO LỨT, CỦ ẤU

***Nguyên liệu:***

Củ ấu sống 20 - 30 củ

Gạo lứt 50g

***Cách làm:***

Cho cả hai nguyên liệu trên vào nấu cháo. Ăn nóng ngày 2, 3 lần.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan.

## CÁC MÓN MÌ

### MÌ NHÂN Ý DĨ, CÀ CHUA VÀ THỊT NẠC

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 30g

Cà chua 50g

Thịt lợn nạc 30g

Mì sợi 30g

Gừng5g

Hành 5g

Muối 5g

Xì dầu 5g

Dầu ăn 20g

***Cách làm:***

Nhân ý dĩ rửa sạch, loại bỏ tạp chất, cho vào nồi hấp cùng với 100ml nước đến khi chín. Cà chua rửa sạch, cắt lát, gừng cắt lát, hành thái ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ 600ml nước vào. Đun lửa to cho sôi, thả mì sợi vào, rồi cho thịt nạc, cà chua, ý dĩ, muối vào cùng nấu chín là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, lợi thấp, bổ khí huyết, dùng cho người viêm gan mạn tính.

### MÌ PHỤC LINH, HỒNG HOA VỚI THỊT GÀ

***Nguyên liệu:***

Phục linh 30g

Hồng hoa 6g

Mì sợi 50g

Trứng gà 1 quả

Thịt chân giò 30g

Cà chua 30g

Gừng 5g

Hành 5g

Muối 5g

Dầu ăn 30g

***Cách làm:***

Phục linh sấy khô, tán bột. Hồng hoa rửa sạch, hành cắt ngắn, gừng thái lát. Thịt chân giò thái hạt lựu. Trứng gà đập vào bát, đánh đều, cà chua rửa sạch, thái lát. Phi gừng, hành với dầu cho thơm. Đổ trứng, cà chua, thịt chân giò, hồng hoa vào cùng 300ml nước đem nấu chín. Trộn bột phục linh với 600ml nước rồi cho vào nồi, dùng lửa to đun sôi lên, cho mì vào nấu chín, múc ra bát, cho trứng gà, cà chua vào đảo đều là được.

Ngày dùng một lần, mỗi lần 50g mì.

***Công dụng:***

Hoạt huyết trừ tụ, lợi thuỷ, an thần, dưỡng tâm. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm theo ứ máu, thấp nhiệt thuỷ thũng, tim loạn nhịp, tiểu tiện khó.

### MÌ SỢI NẤU ĐAN SÂM VÀ CANH GÀ

***Nguyên liệu:***

Đan sâm 9g

Canh gà 600ml

Bột mì 150g

Muối 5g

Hành hoa 5g

***Cách làm:***

Đan sâm rửa sạch, thái lát, hành cắt ngắn. Nhào bột mì với nước rồi cán mỏng thành sợi. Đổ canh gà, đan sâm vào nồi đun 25 phút, sau đó vớt bỏ đan sâm. Đun sôi lại rồi cho muối, hành và sợi mì vào nấu chín.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 60 - 100g mì.

***Công dụng:***

Bổ khí huyết, dưỡng ngũ tạng, hoạt huyết, tan u cục. Dùng cho người viêm gan mạn tính, khí huyết hao tổn, ứ huyết.

## CÁC MÓN CANH

### CANH RAU CẢI TRẮNG NẤU VỚI ĐẬU VÀNG

***Nguyên liệu:***

Đậu vàng 80g

Rau cải trắng khô 45g

Nhân trần 30g

Uất kim 9g

Sơn chi 6g

Sài hồ 6g

Thông thảo 6g

***Cách làm:***

Rau và đậu nấu thành canh ăn. Năm vị còn lại sắc lên uống sáng, tối.

Công dụng:

Chủ trị chữa viêm gan virut.

### CANH VỊT, NHÂN Ý DĨ

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 50g

Vịt 1000g

Rượu gạo 10g

Muối 5g

Hành 5g

Gừng 5g

***Cách làm:***

Nhân ý dĩ rửa sạch, loại bỏ tạp chất. Vịt làm sạch, bỏ nội tạng và chân. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho vịt, ý dĩ, gừng và hành vào nồi với 1500ml nước. Đun lửa to cho sôi sau đó rút bớt lửa, đun tiếp 50 phút là được. Ngày hai lần, mỗi lần ăn 50 - 80g thịt và ý dĩ.

### CANH TRỨNG GÀ VỚI RỄ CỎ TRANH

***Nguyên liệu:***

Rễ cỏ tranh 30g

Trứng gà 1 quả

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Rửa sạch rễ cỏ tranh cho vào nồi. Đổ 300ml nước, đun lửa to cho sôi, hạ nhỏ lửa đun tiếp 25 phút, vớt bỏ bã, lấy nước. Đập trứng gà vào bát đánh lên. Đổ nước rễ cỏ tranh vào nồi, đun to lửa cho sôi lại, đổ trứng vào từ từ, vừa đổ vừa khuấy đều cho chín rồi cho đường vào đánh tan.

Ngày hai lần, mỗi lần một quả trứng.

***Công dụng:***

Dùng cho người viêm gan virut cấp tính, bổ âm, chống táo, thanh nhiệt, lợi tiểu.

### CANH ỐC, RÂU NGÔ

***Nguyên liệu:***

Râu ngô 60g

Thái đảm 100g

Thịt ốc đồng 100g

Gừng 5g

Hành hoa 5g

Muối 5g

Dầu ăn 30g

***Cách làm:***

Mang râu ngô rửa sạch, cho vào nồi cùng 300ml nước đun 25 phút rồi lọc lấy nước. Thái đảm rửa sạch, cắt khúc dài 5cm. Thịt ốc thái mỏng, gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Phi gừng và hành với

dầu ăn cho dậy mùi rồi cho 300ml nước vào đun sôi lên. Sau đó cho tất cả các thứ vào đun sôi lại trong 5 phút.

Ngày dùng hai lần, mỗi lần ăn 50g ốc, uống nước tuỳ ý.

***Công dụng:***

Bình gan lợi mật, thanh nhiệt lợi thuỷ, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

## CANH ĐẬU PHỤ CÁ CHẠCH

***Nguyên liệu:***

Cá chạch 300g

Đậu phụ 300g

Gừng 5g

Hành hoa 5g

Muối 5g

Dầu ăn 30g

***Cách làm:***

Làm cá thật sạch, bỏ mang, ruột. Đậu phụ rửa sạch, thái miếng vuông 5cm. Gừng thái lát mỏng, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ 500ml nước vào đun sôi lên. Sau cho cá, đậu, muối vào đun 25 phút là được.

Ngày ăn hai lần, mỗi lần ăn 50g cá, 100g đậu, uống nước.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, lợi thuỷ, tiêu sưng. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính kèm tiểu tiện khó, phù thũng.

### CANH MÃ THẦY ĐẬU PHỤ

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 100g

Đậu phụ 100g

Giá đậu tương 100g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát. Đậu phụ rửa sạch, thái miếng 5cm. Giá đậu rửa sạch, bỏ rễ, gừng thái lát, hành cắt đoạn. Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ 500ml nước vào, cho muối rồi đun sôi lên. Sau đó đổ mã thầy, giá đỗ, đậu phụ vào đun 15 phút nữa là được.

Ngày ăn hai lần, mỗi lần ăn 100g đậu phụ và mã thầy, nước uống tuỳ ý.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, lợi thuỷ tiêu thũng, bổ khí huyết.

## CANH RAU DỀN VỚI SỨA

***Nguyên liệu:***

Rau dền 300g

Sứa 150g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Rửa sạch sứa, thái chỉ. Rau dền thái đoạn dài khoảng 5cm. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi cho sứa, rau dền, muối và 500ml nước vào, đun to lửa cho sôi. Sau đó đun nhỏ lửa 10 phút là được.

Ngày hai lần, mỗi lần ăn 50g sứa, rau dền và nước uống tuỳ ý.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, lợi thấp, hành thuỷ nhuận tràng, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính, tiểu tiện khó.

## CANH CÀ CHUA CÁ MỰC

***Nguyên liệu:***

Cà chua 200g

Cá mực tươi 200g

Rượu gạo 10g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Cà chua rửa sạch, thái lát. Cá mực rửa sạch, bỏ màng. Nang và mạc gân, cắt khúc dài 4cm. Gừng thái lát, hành cắt ngắn, phi cùng dầu ăn cho thơm. Cho mực và cà chua vào rồi đổ khoảng 600ml nước vào đun sôi lên. Cho rượu gạo và muối vào, tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 25 phút là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g mực, cà chua và canh ăn tuỳ ý.

***Công dụng:***

Bổ âm chống táo, bổ trung hoà huyết. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### CANH CÁ CHÉP VỚI HAI LOẠI ĐẬU

***Nguyên liệu:***

Đậu đỏ 50g

Đậu xanh 50g

Cá chép 300g

Gừng 10g

Muối 5g

Rượu 10g

***Cách làm:***

Đậu đãi sạch, bỏ tạp chất. Cá làm sạch, bỏ vảy, bỏ mang, ruột. Gừng đập dập. Ngâm đậu vào nước ấm khoảng 4 giờ, vớt ra cho vào nồi cùng 500ml nước, thả gừng vào đun to lửa cho sôi. Rút lửa nhỏ

đun tiếp 30 phút, sau đó cho cá vào đun tiếp khoảng 20 phút nữa là được.

***Công dụng:***

Lợi thấp, giải nhiệt, độc, dùng cho người viêm gan vàng da.

### CANH SÒ, HOA HỒNG VÀ ĐẦU CÁ

***Nguyên liệu:***

Sò 50g

Hoa hồng 6g

Đậu phụ 50g

Đầu cá chép 1 cái

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Rửa sạch sò, hoa hồng. Đầu cá bỏ mang, rửa sạch, bổ làm đôi. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, đậu phụ cắt miếng khoảng 5cm. Cho đầu cá, sò, hoa hồng, gừng, hành, muối vào nồi cùng 800ml nước. Đun lửa to cho sôi lên, vớt bỏ bọt, cho đậu phụ vào đun nhỏ lửa khoảng 35 phút là được.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, tan máu ứ, ích tinh huyết, tiêu u cục. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm theo đau lưng, liệt dương.

### CANH SƠN TRA, CÀ CHUA VÀ THỊT BÒ

***Nguyên liệu:***

Sơn tra 15g

Cà chua 100g

Thịt bò 50g

Dầu ăn 30g

Bột sống 20g

Trứng gà 1 quả

Gừng, hành, muối, rượu, xì dầu 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, thái lát mỏng. Cà chua, thịt bò rửa sạch, thái lát mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho thịt bò, bột, xì dầu, muối, rượu vào bát to, thêm ít nước, đập trứng vào đánh đều lên. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm, đổ 600ml nước vào đun lửa to cho thật sôi. Cho sơn tra, thịt bò, cà chua vào đun tiếp cho tới chín là được (khoảng 10 phút), ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Bổ âm chống táo, tiêu thực. Dùng cho người viêm gan cấp tính và tì hư, cao huyết áp.

### CANH QUẢ DÂU VỚI GAN GÀ

***Nguyên liệu:***

Quả dâu 15g

Gan gà 100g

Rượu gạo 5g

Trứng gà 1 quả

Bột sống 20g

Xì dầu 5g

Dầu ăn 20g

Gừng, hành, muối 3g mỗi loại

***Cách làm:***

Quả dâu rửa sạch, gan gà rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát; cho gan gà, muối, xì dầu, bột vào trộn đều. Phi hành, gừng với dầu cho thơm, đổ vào 300ml nước đun sôi, rồi cho dâu, gan gà vào nấu khoảng 5 phút là được.

Ngày một lần, ăn khoảng 50g gan gà.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, trừ phong, giảm đau. Dùng cho người viêm gan mạn tính, gan thận, âm hư, mắt mờ, tai ù, khớp mỏi.

### CANH NGÂN NHĨ (MỘC NHĨ TRẮNG), GAN LỢN

***Nguyên liệu:***

Ngân nhĩ 10g

Gan lợn 50g

Rau cải trắng 50g

Xì dầu 5g

Bột sống 15g

Trứng gà 1 quả

Dầu ăn 20g

Gừng, muối 3g mỗi loại

***Cách làm:***

Ngâm ngân nhĩ trong nước ấm, bỏ cuống, xé nhỏ. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Rau cải rửa sạch, cắt từng đoạn khoảng 5cm. Cho gan lợn vào bát cùng bột, muối, xì dầu, đập trứng vào đánh lên cho đều. Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm rồi đổ 300ml nước vào đun sôi, đổ ngân nhĩ, gan lợn vào nấu khoảng 10 phút là được.

Ngày một lần, ăn khoảng 50g gan.

***Công dụng:***

Bổ gan, sáng mắt, nhuận phổi, dưỡng âm.

### CANH GAN BÒ, CẨU KHỞI TỬ VÀ QUẢ DÂU

***Nguyên liệu:***

Cẩu khởi tử 12g

Quả dâu 12g

Gan bò50g

Rượu 5g

Xì dầu 5g

Trứng gà 1 quả

Bột sông 20g

Đường trắng 10g

Dầu ăn 20g

Gừng, muối 3g mỗi loại

***Cách làm:***

Cẩu khởi tử, quả dâu rửa sạch. Gan bò rửa sạch, thái mỏng khoảng 5cm. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho gan vào bát cùng bột và xì dầu, rượu, đường, muối rồi đập trứng vào đánh lên cho đều. Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm rồi đổ 300ml nước vào đun sôi lên. Cho cẩu khởi tử, quả dâu, gan vào nấu trong 10 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, khoảng 50g gan.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, ích tinh. Dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư, sắc mặt kém, liệt dương.

### CANH NẤM VÀ HỒNG HOA

***Nguyên liệu:***

Nấm 30g

Hồng hoa 6g

Dưa chuột 100g

Dầu ăn 20g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Nấm rửa sạch, thái lát. Hồng hoa rửa sạch, dưa

chuột bỏ ruột thái lát hình bán nguyệt, gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm, đổ vào 500ml nước đun sôi lên. Cho nấm, dưa chuột, hồng hoa, muối vào đun 15 phút là được.

Ngày một lần, dùng nấm và dưa chuột làm thức ăn.

***Công dụng:***

Khai vị kiện tỳ, bổ khí huyết, dùng cho người viêm gan mạn tính.

### CANH GAN LỢN VỚI HOA BÍ ĐỎ

***Nguyên liệu:***

Hoa bí đỏ 30g

Gan lợn 50g

Dầu ăn 20g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Rửa sạch hoa bí đỏ, tước nhỏ. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành cho thơm, đổ vào 300ml nước, đun sôi lên. Cho muối, hoa bí, gan lợn vào nấu trong 10 phút là được. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g gan.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, ích khí huyết, dùng cho người viêm gan mạn tính.

## CANH THỊT VỊT TRẮNG NẤU VỚI BA LOẠI ĐẬU

***Nguyên liệu:***

Đậu đỏ 50g

Đậu xanh 50g

Đậu tằm 50g

Vịt trắng 1 con

Tỏi 10g

Rượu 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Mang ba loại đậu đãi sạch, ngâm nước khoảng 2 giờ. Vịt làm sạch, bỏ nội tạng và chân. Gừng đập dập, hành cắt ngắn. Cho tất cả vào nồi đun to lửa, cho sôi lên rồi hớt bỏ bọt váng, sau đó đun lửa nhỏ khoảng 1 giờ là được.

Ngày ăn hai lần, ăn cả cái với nước, đậu ăn tuỳ thích.

***Công dụng:***

Trừ thấp kiện tỳ, lợi thuỷ tiêu thũng, dùng cho người xơ cứng gan bụng báng.

## CANH GAN VỊT, GIÁ ĐỖ

***Nguyên liệu:***

Gan vịt 100g

Giá đỗ tương 200g

Xương ống lợn 200g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Ninh xương lợn cùng 500ml nước. Gan vịt rửa sạch, thái mỏng. Thả giá đỗ vào nồi xương, đun to lửa cho sôi lại. Cho gừng, hành, muối vào nồi xương, đun tiếp khoảng 10 phút, cuối cùng đổ gan vào nấu chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g gan, giá đỗ và canh ăn tuỳ ý.

***Công dụng:***

Lợi thấp, thanh nhiệt, thông mạch. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng.

### CANH BẠCH CẬP, TỔ YẾN

***Nguyên liệu:***

Bạch cập 15g

Tổ yến 15g

Đường phèn 20g

***Cách làm:***

Bạch cập rửa sạch cho vào nồi cùng 200ml nước. Dùng lửa nhỏ đun khoảng 30 phút, lọc bỏ bã lấy nước. Tổ yến vò mềm ra, nhặt bỏ lông, đường phèn giã nhỏ. Đổ nước bạch cập cùng tổ yến vào nồi, đun lửa to cho sôi rồi giảm nhỏ đun khoảng 40 phút, sau đó cho đường vào khuấy tan là được.

Uống mỗi ngày một cốc, uống hết một lúc.

***Công dụng:***

Bổ âm nhuận phổi, tiêu thũng cầm máu. Dùng cho người xơ cứng gan kèm nôn ra máu.

### CANH RÂU NGÔ, ĐẬU ĐEN NẤU VỚI THỊT LỢN

***Nguyên liệu:***

Râu ngô 30g

Đậu đen 50g

Thịt lợn nạc 100g

Tỏi 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Râu ngô rửa sạch, đậu đen đãi sạch, thịt lợn rửa sạch, thái miếng vuông, gừng thái lát, hành cắt ngắn, tỏi bóc vỏ thái mỏng. Cho tất cả vào nồi cùng với 500ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó giảm lửa đun trong 1 giờ là được.

Công dụng:

Bình gan lợi mật, lợi thuỷ thanh nhiệt. Dùng cho người xơ cứng gan kèm sỏi mật.

### CANH ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, SÂM TÂY VỚI THỊT GÀ

***Nguyên liệu:***

Sâm tây 20g

Gà 1 con

Gừng, hành, muối 10g

Đông trùng hạ thảo 15g

***Cách làm:***

Sâm tây thái lát, đông trùng hạ thảo rửa sạch, ngâm vào rượu. Gà làm sạch, bỏ nội tạng, chân. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho sâm, đông trùng hạ thảo vào bụng gà rồi cho gà vào nồi cùng với 1500ml nước và các thứ gia vị khác. Đun to lửa cho sôi rồi giảm nhỏ lửa, ninh trong 1 giờ là được.

Ngày ăn hai lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà, sâm, đông trùng hạ thảo và canh ăn tuỳ ý.

***Công dụng:***

Tạo nước bọt, chống khát, bổ gan thận, chống ho. Dùng cho người xơ cứng gan, liệt dương, đau mỏi gối, mệt mỏi, ăn ít.

### CANH NGŨ VỊ TỬ VỚI GÀ

***Nguyên liệu:***

Ngũ vị tử 10g

Thịt gà 200g

Cần tây 200g

Nấm 30g

Rượu gạo 5g

Tỏi 10g

Dầu ăn 50g

Gừng, hành, muối  5g mỗi loại

***Cách làm:***

Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất. Thịt gà rửa sạch thái miếng vuông 4cm. Cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm rửa sạch, cắt bỏ cuống, xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn, tỏi bóc vỏ, thái nhỏ.

Phi gừng, hành, tỏi với dầu cho thơm rồi đổ thịt gà vào đảo lên. Sau đó cho cần tây, nấm, ngũ vị tử, muối và 250ml nước vào, đun nhỏ lửa chừng 35 phút là được.

Mỗi ngày ăn 50g thịt gà.

***Công dụng:***

An thần bổ khí huyết. Dùng cho người xơ cứng gan kèm theo thần kinh suy nhược.

### CANH ĐẬU PHỤ VỚI TRAI

***Nguyên liệu:***

Trai sông 150g

Đậu phụ 150g

Mã lan đầu 100g

Muối 5g

***Cách làm:***

Rửa sạch trai, cạy lấy thịt, cho vào nồi đậu phụ, mã lan đầu vào đun sôi lần nữa, nêm muối cho vừa ăn.

***Công dụng:***

Chủ trị cho bệnh gan nhiễm mỡ.

### CANH ĐẬU XANH, CAM THẢO

***Nguyên liệu:***

Cam thảo tươi 30g

Đậu xanh sống 90g

***Cách làm:***

Cam thảo rửa sạch thái mỏng, đậu xanh loại bỏ tạp chất. Cho cam thảo và đậu xanh vào nồi, đổ thêm 400ml nước, đun to lửa cho sôi, sau đó hạ bớt lửa đun trong 1 giờ là được.

Mỗi ngày chia hai lần uống hết.

***Công dụng:***

Nhanh chóng giảm đau, thanh nhiệt giải độc. Canh này giải độc nhưng không làm thương tổn chính khí. Dùng cho người viêm gan do trúng độc uống hàng ngày.

### CANH ĐẬU XANH, NGÂN NHĨ

***Nguyên liệu:***

Đậu xanh 90g

Ngân nhĩ 30g

Đường phèn 30g

***Cách làm:***

Đậu xanh đãi sạch bỏ tạp chất, ngân nhĩ ngâm nước nóng rồi rửa sạch, bỏ gốc, xé nhỏ. Cho đậu xanh, ngân nhĩ vào nồi cùng 400ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó giảm bớt lửa đun tiếp khoảng 1 giờ,

cuối cùng đổ đường vào khuấy tan là được, ngày uống một lần.

***Công dụng:***

Dưỡng gan nhuận phổi, thanh nhiệt giải độc.

### CANH RAU DIẾP CÁ VỚI ĐẬU XANH

***Nguyên liệu:***

Rau diếp cá 30g

Đậu xanh 50g

Dạ dày lợn 200g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Rau diếp cá rửa sạch, bỏ lá vàng và rễ già. Đậu xanh đãi sạch, dạ dày rửa sạch, thái miếng vuông 4cm. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho đậu xanh, dạ dày vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó giảm bớt lửa đun chừng 1 giờ. Sau đó đổ hết các thứ còn lại vào đun tiếp khoảng 10 phút là được.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, bổ tì vị, lợi thuỷ tiêu thũng.

### CANH HẢI ĐỚI, ĐẬU XANH

***Nguyên liệu:***

Hải đới 100g

Đậu xanh 100g

Xương ống lợn 200g

Muối 10g

***Cách làm:***

Hải đới rửa sạch, ngâm cho nở ra rồi thái chỉ. Đậu xanh rửa sạch bỏ tạp chất, xương lợn đập dập. Cho hải đới, đậu xanh, xương lợn, muối vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi sau đó giảm bớt lửa đun tiếp chừng 1 giờ là được.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, ích tinh khí.

#### CANH CAM THẢO, RAU DIẾP CÁ, NHÂN Ý DĨ VÀ BÍ ĐAO

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 30g

Cam thảo 10g

Rau diếp cá 10g

Bí đao 1 quả

Thịt chân giò thui 50g

Gừng, hành, muối mỗi loại 5g

***Cách làm:***

Cam thảo rửa sạch, thái lát mỏng; rau diếp cá rửa sạch; bí đao rửa sạch, cắt ở phần cuống một khoanh tạo thành chiếc nắp đậy. Moi hết hạt và ruột bí. Thịt thái miếng, gừng thái chỉ, hành cắt ngắn. Cho nhân ý dĩ vào bát, đổ 50ml nước lã rồi cho vào nồi hấp chín. Cho cam thảo, rau diếp cá, nhân ý dĩ đã chín

(cả nước), thịt, gừng, hành và muối vào trong quả bí rồi đổ thêm 150ml nước, đậy nắp quả bí cho khít. Đặt quả bí vào trong nồi hấp, đun to lửa, hấp trong 35 phút là được.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt giải độc, lợi thuỷ, tiêu thũng, trừ thấp, kiện tỳ. Dùng cho người viêm gan do trúng độc, khó tiểu tiện.

### CANH XA TIỀN THẢO VỚI DƯA CHUỘT

***Nguyên liệu:***

Xa tiền thảo 20g

Dưa chuột 100g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Xa tiền thảo rửa sạch; dưa chuột rửa sạch bỏ ruột, thái lát mỏng, gừng thái chỉ, hành cắt ngắn. Cho xa tiền thảo, dưa, gừng, hành, muối cùng 300ml nước vào nồi. Đun to lửa cho sôi rồi giảm nhỏ lửa đun thêm 30 phút là được.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, lợi thuỷ. Dùng cho người viêm gan do trúng độc.

### CANH NẤM BẮC, ĐẬU ĐEN, CHẠCH VỚI THỊT NẠC

***Nguyên liệu:***

Nấm bắc 80g

Đậu đen 80g

Cá chạch 50g

Gừng tươi 2 lát

Thịt lợn nạc 120g

***Cách làm:***

Chọn cá chạch tươi sống, dùng muối xát vào chạch rồi rửa sạch bằng nước nóng cho hết nhớt. Mổ cá, chặt bỏ đầu và nội tạng rồi cho vào dầu rán vàng. Nấm ngâm nước, rửa sạch, cắt bỏ cuống. Đậu rang lên cho bong hết vỏ, dùng nước rửa sạch, phơi khô. Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi đất cùng lượng nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau đó hạ bớt lửa, đun tiếp trong 3 giờ, nêm muối vừa ăn.

***Công dụng:***

Dưỡng gan kiện tỳ, bổ âm giải độc, lợi thuỷ trừ thấp. Dùng cho người ung thư gan, cơ thể suy nhược, tinh thần uể oải, chán ăn.

### CANH KHIẾM THỰC

***Nguyên liệu:***

Bột khiếm thực 100g

Xương sống dê 1 bộ

Hành, gừng gia vị vừa đủ.

***Cách dùng:***

Xương dê ninh lấy nước, cho bột khiếm thực vào cùng với các loại gia vị, hành, gừng ăn lúc nóng.

***Công dụng:***

Khiếm thực ngọt chát, bổ tỳ khử thấp cố thận, mạnh lưng gối. Xương sống dê làm mạnh gân cốt. Nấu hai thứ trên với nhau có tác dụng khử thấp, dứt đau, bổ gan thận, tráng gân cốt. Rất thích hợp với những người can thận bất túc gây đau mỏi hông gối, yếu gân cốt.

### CANH TÁO TÀU BÌ LỢN

***Nguyên liệu:***

Táo tàu 250g

Bì lợn 500g

***Cách làm:***

Bì lợn bỏ lông, rửa sạch, cho lượng nước vừa phải, đun thành canh đặc sánh. Cho táo tàu vào nấu chín, cho một lượng đường phèn vừa phải, chia uống nhiều lần.

***Công dụng:***

Bổ dưỡng gan và dạ dày, ích âm lợi tiểu. Chủ trị chướng bụng, môi và miệng khô, thấp nhiệt tâm phiền.

### CANH CÁ CHÉP LÁ CHÈ

***Nguyên liệu:***

Cá chép 500g

Lá chè, vỏ quýt mỗi thứ 30g

Phật thủ thái lát 30g

Hành, gừng, muối, dầu vừng lượng vừa đủ

***Cách làm:***

Lá chè, vỏ quýt, phật thủ rửa sạch rồi cho vào bụng cá, nấu đến khi thịt cá chín nhừ, cho muối và dầu vào quấy đều. Chia làm 1 - 2 lần, ăn cá uống canh lúc còn nóng và khi bụng đói.

***Công dụng:***

Kiện tỳ ích khí, lợi tiểu. Thích hợp với người bị bệnh xơ gan, bụng chướng nhẹ, tiểu tiện không thông, đau bụng.

## CANH NHÂN SÂM, LINH CHI, THỊT THỎ

***Nguyên liệu:***

Nhân sâm 10g

Linh chi 10g

Thịt thỏ 100g

Rượu trắng 10g

Hành 10g

Dầu lạc 30g

Gừng, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Nhân sâm để ướt thái lát; linh chi để ướt thái miếng; thịt thỏ rửa sạch, thái miếng hình vuông khoảng 3cm, hành cắt đoạn, gừng đập nhỏ.

Cho nhân sâm, linh chi và thịt thỏ vào trong

bát; cho thêm rượu và muối, trộn đều để ngấm trong 30 phút.

Để nồi lên bếp, cho lửa cháy vừa, đến khi dầu nóng già thì cho thịt thỏ vào đảo qua. Cho 400ml nước sôi vào nồi, cho tiếp nhân sâm, linh chi, gừng, hành vào nồi, đun sôi lăn tăn khoảng 25 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ âm dưỡng tim, bổ ích khí huyết, thông gan hành khí. Dùng cho người mắc bệnh xơ cứng động mạch vành.

### CANH CHẾ BIẾN TỪ RAU KIM CHÂM VÀ RAU THƠM

***Nguyên liệu:***

Rau kim châm 25g

Rau thơm 25g

Thịt nạc 100g

***Cách làm:***

Thái nhỏ rau kim châm và rau thơm, thịt nạc thái miếng. Đặt nồi trên ngọn lửa to, cho nước vào đun sôi, cho thịt và rau kim châm vào đảo qua, sau đó cho rau thơm và nêm muối vừa ăn. Ăn rau, uống canh, dùng làm món ăn kèm.

***Công dụng:***

Bổ dưỡng gan thận, thanh nhiệt bình gan. Thích hợp với người bị gan thận âm suy.

## CÁC MÓN XÀO, NẤU

### GAN LỢN XÀO NGHỆ TƯƠI

***Nguyên liệu:***

Gan lợn 200g

Nghệ tươi 100g

***Cách làm:***

Tán nhỏ nghệ tươi trộn với gan lợn, sau đó xào ăn vào bữa chính. Một liệu trình là 10 ngày.

***Công dụng:***

Gan có tác dụng bổ gan, nghệ có tác dụng rửa gan và phá ứ đọng huyết.

### CHÈ XANH BỌC GAN LỢN NƯỚNG

***Nguyên liệu:***

Gan lợn 300g

Chè xanh 300g

***Cách làm:***

Gan lợn tươi sạch không rửa qua nước, lấy dao khứa nhiều rãnh nhỏ.

Chè xanh rửa sạch, vò dập rồi bọc lấy gan, ngoài dùng đất sét bọc kín.

Đào một cái hố hình lòng chảo rồi cho củi vào đốt bọc đất sét chè xanh cho gần khô. Đổ một thùng trấu lên cho cháy âm ỉ gần hết thì lấy bọc đất sét ra, đập bỏ lấy gan đã sấy khô ra.

Chia số gan thành 20 phần, mỗi ngày dùng 2 phần vào lúc 9 giờ và 15 giờ.

***Công dụng:***

Chủ trị chữa bệnh viêm gan.

## MÃ THẦY XÀO GAN LỢN

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 100g

Gan lợn 100g

Rượu 10g

Bột sống 20g

Đường trắng 15g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho gan lợn vào bát to cùng bột, nước, muối trộn đều thành dạng hồ.

Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ gan lợn, mã thầy, muối vào đảo nhanh tay cho chín tới là được.

Ngày hai lần, mỗi lần ăn 50g gan, mã thầy ăn tuỳ ý.

***Công dụng:***

Thanh lợi, thấp nhiệt, lợi thuỷ tiêu thũng, bổ gan thận, dùng cho người viêm gan cấp thể vàng da.

### MÃ THẦY XÀO CÀ CHUA

***Nguyên liệu:***

Cà chua 200g

Mã thầy 100g

Thịt lợn nạc 50g

Dầu ăn 50g

Xì dầu, đường trắng 10g mỗi loại

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Cà chua rửa sạch, thái nhỏ. Thịt lợn rửa sạch thái chỉ dài 5cm. Gừng thái chỉ, hành cắt đoạn. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm; đổ thịt, mã thầy, cà chua, muối, xì dầu và đường vào đun 30 phút, ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### RAU DỀN XÀO ỐC NHỒI

***Nguyên liệu:***

Rau dền 200g

Thịt ốc đồng 100g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Rau dền rửa sạch, cắt thành đoạn dài 5cm. Ốc rửa sạch, thái mỏng; hành cắt ngắn, gừng thái lát. Phi hành và gừng cho thơm rồi đổ ốc, rau dền và muối vào xào, rau dền chín tới là được, mỗi ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

## TRẦN BÌ XÀO GAN LỢN

***Nguyên liệu:***

Trần bì 6g

Gan lợn 100g

Mộc nhĩ đen 30g

Trứng gà 1 quả

Xì dầu 5g

Bột sống 20g

Hành 10g

Dầu ăn 50g

Rượu gạo, gừng, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Trần bì rửa sạch, vò mềm thái chỉ. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Mộc nhĩ rửa sạch, cắt bỏ cuống, dùng tay xé nhỏ. Gừng thái chỉ, hành cắt ngắn.

Cho gan lợn, bột, muối, xì dầu vào bát to, đập

trứng vào đánh lên cho đều thành dạng hồ. Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ gan lợn vào đảo, cho thêm mộc nhĩ vào chảo rồi đảo cùng gan cho tới khi chín. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30 - 50g gan.

Công dụng:

Bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt, dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư, phù thũng.

### TRẦN BÌ, SA NHÂN XÀO NGÓ SEN

***Nguyên liệu:***

Trần bì 6g

Sa nhân 6g

Ngó sen 100g

Thịt lợn nạc 50g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Trần bì, sa nhân sấy khô, tán thành bột. Ngó sen rửa sạch, thái chỉ. Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thơm, sau đó đổ tất cả các vị còn lại vào nấu chín tới là được.

***Công dụng:***

Tiêu thực, khai vị, hành khí hoá thấp, dùng cho người viêm gan mạn tính, tỳ vị hư nhược.

## HÀ THỦ Ô XÀO GAN LỢN VÀ GAN DÊ

***Nguyên liệu:***

Hà thủ ô 10g

Gan lợn 50g

Gan dê 50g

Mộc nhĩ đen 30g

Rượu gạo 5g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Hà thủ ô sấy khô, tán bột; gan lợn, gan dê rửa sạch, thái mỏng; mộc nhĩ đen rửa kỹ, bỏ cuống, xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn.

Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm, đổ gan, bột hà thủ ô, mộc nhĩ vào đảo nhanh cho tới khi chín là được.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, ích tinh huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm chứng chóng mặt, ù tai, mỏi gối, tứ chi đau nhức.

## CÀ CHUA XÀO CAM THẢO VÀ TỎI

***Nguyên liệu:***

Cam thảo 6g

Tỏi 15g

Cà chua 100g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Cam thảo ngâm mềm, thái mỏng; hành, tỏi bỏ vỏ thái mỏng; cà chua rửa sạch bổ đôi rồi cắt thành miếng khoảng 4cm, gừng thái mỏng.

Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi cho cà chua vào xào lên. Sau đó cho các thứ còn lại vào cùng 300ml nước đun nhỏ lửa 30 phút là được.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, hoà huyết, chống đau, tiêu thũng.

## ỐC HẤP RƯỢU

***Nguyên liệu:***

Ốc nước ngọt 300g

Rượu trắng 200g

***Cách làm:***

Ốc rửa sạch, mang ốc hấp với rượu. Ăn ốc và uống hết nước có thể ngủ ngon ngay.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan thể vàng da.

### THỊT NẠC HẦM RỄ CỎ TRANH

***Nguyên liệu:***

Rễ cỏ tranh tươi 150g (khô 100g)

Thịt lợn nạc 250g

***Cách làm:***

Rễ cỏ rửa sạch (rễ khô cần ngâm 30 phút); thịt lợn thái chỉ, cho cả vào nồi cùng với lượng nước vừa đủ hầm lên cho chín. Chia ra ăn vài lần trong ngày.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan thể mật ứ, thuộc dạng khí huyết, gan tỳ không đủ.

### CÁ CHẠCH HẦM ĐẬU PHỤ

***Nguyên liệu:***

Cá chạch 5 con

Đậu phụ 1 miếng

***Cách làm:***

Thả cá chạch vào nước sạch, nhả thêm vào vài giọt dầu ăn để cá thải phân ra rồi rửa sạch cá. Mang cá hầm đậu phụ cho chín, ngày ăn hai lần.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan vàng da.

### CUA HẤP

***Nguyên liệu:***

Cua bể 6 con (khoảng 0,8kg)

Gừng vài lát

Hànhvài nhánh

***Cách làm:***

Cua rửa sạch, thấm khô nước, chặt thành miếng, cho hành gừng đặt đáy đã, chấp cua theo nguyên dạng để trong đĩa, hấp cách thuỷ khoảng 10 phút cho chín, lấy ra, nhặt bỏ hành gừng. Đun mỡ nóng, rưới lên cua, ăn nóng.

***Công dụng:***

Dưỡng gân bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, dễ tiêu hoá thức ăn, thanh nhiệt, tan kết, mát gan, sáng mắt.

Người lạnh bụng ăn ít, phụ nữ có thai không được ăn.

### RAU CẢI NẤU CUA

***Nguyên liệu:***

Thịt cua bể 1 con 250g

Rau cải 400g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Muối 1/2 thìa con

Rượu 1 thìa canh

Nước gừng 1 thìa canh

Hạt tiêu 1 ít

Đường 1/4 thìa

Nước sốt 2/3 cốc.

***Cách làm:***

Cua rửa sạch, hấp chín cả con, bỏ mai gỡ thịt; rau cải nhặt rửa sạch, nhúng qua nước sôi 2 phút, vớt ra, để ráo nước, đun nóng dầu phi tỏi thơm, cho rau cải vào đảo qua, đun tiếp thịt cua vào đảo, tra gia vị, rượu, nước sốt, múc ra đĩa.

***Công dụng:***

Điều hoà chức năng dạ dày, làm thức ăn dễ tiêu, thanh nhiệt tan kết ứ, thông mạch bổ âm, bình gan, sáng mắt.

## CÁ HẤP NẤM RƠM

***Nguyên liệu:***

Cá 1 con 460g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa

Táo tàu bỏ hạt6 quả

Nấm rơm khô 20g

Gừng vài lát

Hành 2 nhánh

***Cách làm:***

Nấm rơm ngâm cho mềm, vớt ra để ráo nước.

Cá làm sạch, thấm khô nước, ướp muối, hạt tiêu khoảng ít phút, nhúng qua bột sống, rán vàng, gắp ra.

Dầu đun nóng, cho gừng, nấm, mỡ hàu, mì chính,

nước, táo tàu đun sôi cho cá vào nấu chín, tra hành, thêm ít bột nước rán nước sốt.

***Công dụng:***

Bổ dưỡng gan, hạ huyết áp, thích hợp với người hay bị váng đầu hoa mắt, tâm phiền miệng khô khát.

### CÁ TRẮM HẤP TRÁM

***Nguyên liệu:***

Cá trắm cỏ 1 con 460g

Trám chua 10 quả

Vỏ quýt khô 1/4 vỏ

Hành vừa đủ dùng.

***Cách làm:***

Cá làm sạch, rửa để ráo, cho ít hạt tiêu, bột gạo trộn đều, cho vỏ quýt đã ngâm mềm thái sợi, trám hấp chín vào rồi tra hành, rưới mỡ nước.

***Công dụng:***

Ấm dạ dày, điều hoà tạng phủ, lợi gan, mật, sáng mắt, hợp với người hay bị nhức đầu do hư phong, thị lực giảm, võng mạc mắt xung huyết.

### CÁ DIẾC NẤU ĐẬU PHỤ

***Nguyên liệu:***

Cá diếc 700g

Gà thái phay 25g

Đậu phụ 1 miếng to

Chân giò thui thái mỏng 25g

Nước luộc thịt nửa cốc

***Cách làm:***

Cá diếc đánh vẩy làm sạch để ráo nước; đậu phụ rửa sạch, thái thành từng miếng nhỏ, để trong tủ đá cho đông cứng; đun dầu (mỡ) nóng già, rán vàng cá diếc cả hai bên lườn, cho nước luộc thịt, đậu phụ, muối, đường, hạt tiêu đun vừa lửa đến khi gần cạn, cho thịt gà xé phay đã chín, thịt chân giò nấu thêm chốc lát, tra bột làm nước sốt.

***Công dụng:***

Bình cam hoả (làm mát gan) mịn da, chữa dị ứng da.

## CÁ TRÊ NẤU TỎI

***Nguyên liệu:***

Cá trê 0,5kg

Đậu phụ khô thái sợi

Nấm mùa đông 25g

Tỏi 1 lạng

Rau cần 2 lạng

Gừng 4 lát

***Cách làm:***

Cá trê mổ bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ rễ, lá rửa sạch, thái đoạn; đậu phụ khô ngâm cho mềm; tỏi thái nhỏ;

nấm ngâm cho nở; ướp đường, muối, mì chính. Đun nóng dầu (mỡ), cho rau cần vào đảo chín tái, múc ra để sẵn dùng. Tiếp tục cho gừng tỏi phi thơm, cho cá trê vào rán hơi vàng, vẩy ít rượu, cho ít nước luộc thịt (hoặc nước lã) nấu sôi chín nấm, đậu phục, tra muối, đường; chuyển tất cả sang nồi đất, đun lửa vừa phải trong nửa giờ, cho rau cần đảo đều, cho nước sốt là được.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, điều hoà khí và chức năng dạ dày, thích hợp với người âm hư, váng đầu hoa mắt, ù tai, hay quên, chân tay tê dại, cơ thể suy nhược sau khi ốm, ăn uống kém.

Người bị cảm sốt, nhức đầu, đau họng, ho không nên ăn món này.

## THỊT DÊ, ĐẢNG SÂM

***Nguyên liệu:***

Đảng sâm 30g

Thịt dê 250g

Dầu thực vật

Muối

Gừng

Bột ngũ hương vừa đủ

***Cách làm:***

Thịt dê thái mỏng; cho vào nồi ít dầu ăn, gừng, thái sợi, muối, nước, đun sôi cho đảng sâm, lát sau cho thịt dê, bột ngũ hương.

***Công dụng:***

Bổ hư kiện tỳ, an thần hợp với người khó ngủ, thể lực sút kém dễ mệt mỏi do suy nhược thần kinh.

## THỊT LỢN NẤU THẢO QUYẾT MINH, RAU CÂU

***Nguyên liệu:***

Thịt lợn nạc 100g

Rau câu 10g

Thảo quyết minh 30g

***Cách làm:***

Thảo quyết minh đem luộc nước trong 20 phút, cho rau câu, thịt lợn cùng nấu trong 1 - 2 giờ, bỏ bã thảo quyết minh, ăn thịt và nước canh.

***Công dụng:***

Mát gan bổ dương, thanh hoả trừ phong, có công hiệu chữa chứng váng đầu, ù tai, mất ngủ, mê mộng nhiều, đi ngoài táo bón.

## BẮP CẢI XÀO THỊT

***Nguyên liệu:***

Bắp cải 250g

Thịt nạc 150g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Xì dầu 1 thìa con

Đường 1/2 thìa con

Bột 1 ít.

Muối 1/3 thìa con

Mì chính 1 ít.

***Cách làm:***

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

### MẬT LỢN HẤP MẬT ONG

***Nguyên liệu:***

Mật lợn 1 chiếc

Mật ong 100g

***Cách làm:***

Trộn mật lợn vào mật ong cho đều rồi cho vào nồi hấp cách thuỷ 20 phút, sau mang ra uống.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan.

## XUONG LỢN HẦM DẤM GẠO

***Nguyên liệu:***

Dấm gạo 1000g

Xương lợn 500g

Đường đỏ 120g

Đường trắng 120g

***Cách làm:***

Đổ bốn thứ vào nồi đun sôi lên (không cho thêm nước), sau đó tiếp tục ninh 30 phút, rồi lọc lấy nước, bỏ bã. Người lớn uống mỗi lần 30 - 40ml, trẻ em 10 - 15ml, ngày uống ba lần sau bữa ăn, mỗi đợt uống một tháng.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan nhiễm độc cấp, mạn tính. Chú ý: người bệnh quá nóng thì không dùng liệu pháp này.

## GAN LỢN NẤU VỚI TRÂN CHÂU THẢO

***Nguyên liệu:***

Gan lợn 60g

Trân châu thảo 30g

***Cách làm:***

Nấu chín cả hai thứ, ăn gan và uống nước, mỗi ngày hai lần

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan độc tính cấp tính.

### TRẦN BÌ, HƯƠNG PHỤ HẤP BỒ CÂU

***Nguyên liệu:***

Trần bì 6g

Chế hương phụ 9g

Bồ câu mới ra ràng 1 con

Rượu gạo 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Vò trần bì cho mềm ra, thái chỉ. Chế hương phụ tử rửa sạch, bỏ tạp chất. Bồ câu làm sạch, bỏ nội tạng và chân. Gừng thái mỏng, hành cắt đoạn ngắn. Mang tất cả các vị trên cho vào nồi hấp cùng 250ml nước, dùng lửa to đun khoảng 40 phút là được. Ngày ăn hai lần, mỗi lần ăn nửa con và 100ml nước.

***Công dụng:***

Hành khí kiện tỳ, nhuận gan giải ứ, dùng cho người viêm gan virut cấp tính, ứ khí.

### NGŨ LINH CHI, HỒNG HOA HẤP CÁ MỰC

***Nguyên liệu:***

Ngũ linh chi 9g

Hồng hoa 6g

Đào nhân 9g

Cá mực 200g

Gừng 5g

Hành 5g

Muối 5g

Rượu gạo 10g

***Cách làm:***

Mang ba vị thuốc rửa sạch. Cá mực làm sạch, cắt khúc khoảng 5cm. Gừng thái lát mỏng, hành cắt ngắn. Cho cá mực vào nồi hấp, rồi cho tất cả các vị thuốc và gia vị vào cùng 150ml nước. Đun lửa to trong khoảng 35 phút. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cá mực.

***Công dụng:***

Hoạt huyết tan u cục, tiêu sưng giảm đau. Dùng cho người viêm gan cấp thuộc loại ứ khí, mạch máu nghẽn.

### CÀ RỐT NẤU ỐC ĐỒNG

***Nguyên liệu:***

Cà rốt 200g

Thịt ốc đồng 100g

Rượu gạo 10g

Đường trắng 10g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối, xì dầu 5g mỗi thứ

***Cách làm:***

Cà rốt rửa sạch, thái miếng vuông cạnh 4cm. Thịt ốc rửa sạch thái mỏng, gừng thái mỏng, hành cắt

ngắn. Phi gừng và hành với dầu cho thơm, sau đó cho tất cả vào nồi cùng 300ml nước, 10g rượu gạo đun to lửa cho sôi, rồi giảm lửa om trong 30 phút. Mỗi ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng giảm đau.

### MÃ THẦY HẤP TRỨNG GÀ

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 100g

Trứng gà 2 quả

Muối, hành 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, cắt nhỏ như hạt lựu, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát, cho thêm 50ml nước, cho muối, hành, mã thầy vào đánh đều. Đặt bát này vào nồi hấp, đun to lửa hấp 15 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần thay thức ăn, mỗi lần một quả trứng.

***Công dụng:***

Lợi thấp nhiệt, tiêu thuỷ thũng, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### BÍ XANH HẦM NHÂN Ý DĨ VÀ SÒ

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 30g

Sò 50g

Bí xanh 300g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Dầu ăn 30g

***Cách làm:***

Nhân ý dĩ rửa sạch, loại tạp chất. Sò rửa sạch. Bí xanh gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cắt miếng to 5cm; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu cho thơm. Cho 600ml nước vào nồi, đổ các thứ vào, dùng lửa to đun sôi lên, sau đó hãm bớt lửa đun tiếp khoảng 35 phút là được. Ngày một lần, mỗi lần ăn 100g bí xanh, canh uống tuỳ ý.

***Công dụng:***

Trừ thấp nhiệt, lợi tiểu, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### GAN LỢN, MỘC NHĨ, HÀ THỦ Ô

***Nguyên liệu:***

Gan lợn 250g

Hà thủ ô 10g

Mộc nhĩ 75g

Rau xanh 50g

Cẩu khởi 20g

***Cách làm:***

Hà thủ ô thái lát, đun với nước, cô đặc khoảng 10ml. Sau đó cho các vị còn lại vào nồi, thêm một ít

nước đun cho chín rồi trộn đều với nước hà thủ ô. Ăn hết trong ngày, cách một ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính. Triệu chứng mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn.

### TRAI HẦM CÀ CHUA

***Nguyên liệu:***

Cà chua 200g

Thịt trai 100g

Hoa lan tây 200g

Xì dầu 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Dầu ăn 30g

***Cách làm:***

Cà chua rửa sạch, thái lát; thịt trai rửa sạch, thái mỏng; hoa lan tây rửa sạch xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn.

Phi gừng, hành với dầu ăn cho thơm, sau đó đổ tất cả vào cùng với 300ml nước, dùng lửa nhỏ đun khoảng 25 phút là được. Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt trai, các thứ khác và canh ăn tuỳ thích.

***Công dụng:***

Lợi thuỷ trừ thấp, tiêu thũng giải độc.

### GAN BÒ, CÀ RỐT

***Nguyên liệu:***

Gan bò tươi 150g

Cà rốt 150g

***Cách làm:***

Gan thái mỏng, cà rốt cắt khúc. Cho cả hai vào nồi cùng một ít nước nấu trong khoảng 20 phút, sau đó nêm gia vị vừa ăn.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính.

### CÁ CHẠCH, MỘC NHĨ ĐEN

***Nguyên liệu:***

Cá chạch 150g

Mộc nhĩ đen đã ngâm nước 25g

Rau kim châm 15g

***Cách làm:***

Cá chạch làm sạch, bỏ ruột, cắt mỏng, rồi cho vào nồi cùng hai vị còn lại và một ít nước đun tới chín. Ăn nóng, chia vài lần trong ngày cho hết.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan thể biến thiên mạn tính.

### GÀ MÁI, ĐƯƠNG QUY, ĐẢNG SÂM

***Nguyên liệu:***

Gà mái 1 con

Đương quy, đẳng sâm 15g mỗi loại

***Cách làm:***

Cho hai vị thuốc vào bụng gà đã làm sạch. Đặt gà vào nồi cùng ít nước rồi ninh nhừ. Ăn cả nước và cái hết trong ngày.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính thể gan tỳ hư hàn.

### LƯƠN VÀNG, TẰM CÂY DÂU, RỄ CỎ TRANH

***Nguyên liệu:***

Lươn vàng 3 con

Rễ cỏ tranh 30g

Tằm cây dâu 60g

***Cách làm:***

Lươn làm sạch, bỏ ruột mang nấu với hai vị còn lại cho chín. Ăn thịt lươn, uống canh.

Công dụng:

Chủ trị viêm gan mạn tính.

### MÃ TIÊN THẢO HẦM THỊT VỊT

***Nguyên liệu:***

Mã tiên thảo 30g

Đan sâm 9g

Cam thảo 5g

Vịt nước 1 con

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Rửa sạch mã tiên thảo, cam thảo rồi cắt thành lát; đan sâm cũng cắt lát. Cho cả ba thứ vào một chiếc túi thắt miệng lại. Vịt làm sạch, bỏ nội tạng và chân. Gừng cắt lát, hành cắt ngắn. Cho gừng, hành, muối ăn và 150ml nước vào nồi sau đó bỏ vịt vào (túi thuốc nhét trong mình con vịt). Đun to lửa cho sôi, sau đó hạ bớt lửa đun trong một giờ là được. Ngày dùng một lần, ăn 50g thịt vịt, uống 200ml nước canh.

***Công dụng:***

Hoạt huyết chống ứ, dùng cho người viêm gan mạn tính.

### ĐAN SÂM, ĐÀO NHÂN HẦM VỚI THỊT BA BA

***Nguyên liệu:***

Đan sâm 6g

Đào 6g

Ba ba 500g

Rượu 20g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Đan sâm cắt lát, đào nhân rửa sạch, bỏ tạp chất. Ba ba làm sạch, bỏ đầu đuôi, nội tạng và chân.

Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho ba ba, đan sâm, đào nhân vào nồi rồi đổ rượu, muối, hành, gừng vào ướp cùng một lúc. Cho 800ml nước vào, đun to lửa cho sôi lên, rồi giảm lửa, om trong khoảng 50 phút. Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt ba ba, canh ăn tuỳ ý.

***Công dụng:***

Tan máu ứ, thông kinh lạc, dùng cho người viêm gan mạn tính.

### NHÂN Ý DĨ, ĐAN SÂM HẦM CHÂN GIÒ

***Nguyên liệu:***

Nhân ý dĩ 30g

Đan sâm 9g

Chân giò lợn 2 chiếc

Rượu gạo 5g

Muối, gừng, hành 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Đan sâm cắt lát, ý dĩ rửa sạch, bỏ tạp chất. Chân giò cạo sạch lông, rửa sach, bổ làm hai phần. Gừng đập dập, hành cắt ngắn. Ướp chân giò, đan sâm, hành, gừng, muối và rượu khoảng 30 phút, sau đó đun với khoảng 600ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 30 phút là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn nửa chiếc chân giò, uống canh.

***Công dụng:***

Hoạt huyết, lợi thấp, tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan mạn tính, đau do phong thấp.

### CÁ TƯƠI HẦM MÃ THẦY VÀ TỎI

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 50g

Tỏi 30g

Cá tươi 500g

Rượu, gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, bổ làm đôi. Tỏi bóc vỏ cắt lát mỏng. Cá bỏ ruột, mang. Gừng đập nhỏ, hành cắt ngắn. Cho tất cả vào nồi, đun với 600ml nước cho sôi, sau đó hạ bớt lửa đun trong khoảng 35 phút là được.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, lợi thuỷ, tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

### TRẦN BÌ, MỘC HƯƠNG, THỊT GÀ

***Nguyên liệu:***

Trần bì 6g

Mộc hương 6g

Thịt gà tơ 100g

Nấm 30g

Dầu ăn 30g

Hành, gừng, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Trần bì, mộc hương sấy khô, tán bột. Thịt gà rửa sạch, chặt thành miếng vuông 3cm. Nấm rửa sạch, bỏ gốc, cắt làm đôi; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu cho thơm, sau đó đổ thịt gà, nấm, muối, bột trần bì, mộc hương đun cùng khoảng 600ml nước, đun nhỏ lửa 15 phút được. Ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Kiện tỳ vị, dùng cho người viêm gan mạn tính, tỳ vị hư nhược.

### GAN BÒ HẦM HOÀI SƠN VÀ TỎI

***Nguyên liệu:***

Hoài sơn dược 20g

Tỏi 30g

Gan bò 100g

Cần tây 100g

Mộc nhĩ đen 30g

Rượu gạo 10g

Xì dầu 10g

Dầu ăn 30g

Gừng, hành, muối, đường 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Hoài sơn rửa sạch, thái lát rộng 3cm, nấu chín. Tỏi bóc vỏ thái mỏng. Gan bò rửa sạch, thái mỏng dài 5cm. Cần tây rửa sạch, cắt khúc 5cm. Mộc nhĩ ngâm nước, bỏ cuống, xé nhỏ; hành cắt ngắn, gừng thái lát. Cho gan bò vào bát ướp với rượu, xì dầu, đường muối trong 20 phút. Phi gừng, hành với dầu cho thơm rồi đổ gan, hoài sơn tử, cần tây, mộc nhĩ, muối, xì dầu, đường và 300ml vào, đun nhỏ lửa 15 phút là được. Ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Kiện tỳ vị, bổ khí huyết, hạ huyết áp. Dùng cho người viêm gan mạn tính, cao huyết áp.

### GAN LỢN RÁN

***Nguyên liệu:***

Gan lợn 400g

Rượu thực phẩm 15g

Xì dầu 15g

Dầu vừng 15g

Hành thái ngắn 25g

Lòng trắng trứng 2 quả

Bột 30g

Dầu thực vật 150g

Đường trắng 1 thìa con

***Cách làm:***

Gan lợn thái mỏng cỡ 4,5 x 2,7 cm, cho vào

nước ướp (gồm xì dầu, rượu, lòng trắng trứng) trộn đều nhào tiếp bột khô. Đun nóng dầu, cho gan vào đảo (chú ý đảo phải vàng, động tác nhanh không để gan ra nước, dai) múc ra, cho dầu vừng vào chảo, phi hành, đường, đưa tiếp gan vào đảo nhanh, cho ra đĩa.

***Công dụng:***

Bổ gan sáng mắt thích hợp với người bị huyết hư vàng vọt, hay hoa mắt, thị lực giảm, thiếu máu.

### ÓC LỢN HẦM HOÀI SƠN KỶ TỬ

***Nguyên liệu:***

Óc lợn 1 bộ

Hoài sơn (củ mài) 30g

Câu kỷ tử 30g

***Cách làm:***

Óc lợn ngâm trong bát, bóc bỏ màng gân; hoài sơn, kỷ tử rửa riêng từng thứ, cho vào bát to cũng óc lợn, đổ nước vừa phải, đậy kín, đưa hầm cách thủy trong 2 giờ, tra gia vị.

***Công dụng:***

Bổ dưỡng gan thận, bổ trung ích huyết, dùng cho người bị chóng mặt, nhức đầu do huyết hư, thần kinh suy nhược.

## TRỨNG GÀ NẤU TẦM GỬI DÂU

***Nguyên liệu:***

Trứng gà 4 quả

Tầm gửi cây dâu (tang ký sinh) 60g

Táo tàu 10 quả (bỏ hạt)

***Cách làm:***

Tầm gửi dâu, táo tàu rửa sạch, cho vào nồi cùng trứng gà, đổ nước vừa phải, đun nhỏ lửa trong 1 giờ, lấy ra bóc trứng ăn.

***Công dụng:***

Mát gan dưỡng thận, tăng huyết dịch, đỡ tiêu khát, hoạt huyết điều kinh.

Không nên ăn nhiều trong 1 lần để phòng ngừa gây tích tuệ.

## GAN GÀ NẤU RAU CÂU

***Nguyên liệu:***

Gan gà 3 bộ

Rau mùi vừa đủ dùng

Rau câu tươi 700g

Hành vừa đủ dùng

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Muối 1/4 thìa con

Đường 1/2 thìa con

Dầu 1/2 thìa canh

Hạt tiêu, tinh bột một ít.

***Cách làm:***

Rau câu rửa sạch, để ráo nước, ướp kỹ.

Gan gà rửa sạch, thấm khô, thái mỏng để sẵn.

Đun nóng dầu, đảo chín riêng từng thứ; múc ra, để ráo dầu.

Phi hành, gừng thơm, đưa gan gà, rau câu, gia vị vào đảo đều, múc ra đĩa.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, phòng thiếu máu.

## GAN GÀ XÀO ĐẬU PHỤ

***Nguyên liệu:***

Gan gà 400g

Rau hẹ một ít

Dầu lạc 3 thìa canh

Xì dầu 3 thìa canh

Đậu phụ rán 2 miếng

Ớt chín 1 quả nhỏ

Rượu 2 thìa canh

***Cách làm:***

Gan gà rửa sạch, nhúng qua nước sôi vớt ra để ráo, thái thành từng miếng vuông nhỏ; đậu phụ đã rán đem ngâm nước nóng cho ra hết dầu mỡ, lấy ra, để ráo, thái nhỏ; rau hẹ rửa sạch, thái đoạn; ớt chín

rửa sạch, bỏ hạt, thái mỏng.

Đun nóng dầu, cho gan gà, đậu phụ, rau hẹ, ớt vào xào chín, tra gia vị cho vừa.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, phòng thiếu máu.

## GAN GÀ NƯỚNG

***Nguyên liệu:***

Gan gà 0,6kg

Muối 1 thìa canh

Xì dầu 1 thìa canh

Mỡ hàu 1 thìa canh

Rượu 1 thìa canh

Đường 4 thìa

Vôi bột1 ít

Bột ngũ hương 1 ít

Nước gừng vừa đủ dùng.

***Cách làm:***

Gan gà rửa sạch, ướp nước gừng cho hết mùi hoi rồi rửa sạch, để ráo, trộn đều gia vị ướp cho vào gan gà, ướp trong 2 giờ. Trong thời gian ướp nhào bột nhiều lần cho ngấm. Đem gan đã ướp xiên phơi 2 - 4 giờ, cho vào lò nướng to lửa 30 phút, khi thấy chảy mỡ là chín, lấy ra thái mỏng.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, bổ âm sáng mắt, hợp với người mờ mắt, xung huyết võng mạc mắt, nhức đầu, ù tai.

### QUẢ SUNG HẦM LÒNG LỢN

***Nguyên liệu:***

Sung tươi 10 quả

Ruột già lợn 100g

Rượu gạo 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

Ớt, hạt tiêu 3g mỗi loại

Thượng thang 300ml

***Cách làm:***

Quả sung rửa sạch, thái lát mỏng; ruột lợn làm sạch, thái đoạn khoảng 2cm; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho tất cả vào nồi, trộn đều lên. Đun to lửa cho sôi, sau đó giảm lửa đun khoảng 1 giờ, khi ăn rắc hạt tiêu lên, ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Kiện tỳ sạch ruột, giải độc tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm viêm ruột.

### TAM THẤT, UẤT KIM HẤP VỚI GÀ ĐEN

***Nguyên liệu:***

Tam thất 6g

Uất kim 9g

Gà đen 1 con (500g)

Rượu 10g

Tỏi 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Tam thất thái nhỏ như hạt đậu xanh; uất kim rửa sạch, làm mềm, thái lát. Gà đen làm sạch, bỏ nội tạng, chân; tỏi bóc vỏ thái mỏng, hành cắt ngắn. Xát muối, rượu lên gà; cho tam thất, uất kim vào bụng gà rồi đặt vào nồi hấp cùng hành, gừng. Dùng lửa to hấp trong 50 phút là được. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

***Công dụng:***

Bổ khí huyết, tan máu ứ, tiêu báng bụng. Dùng cho người xơ cứng gan, bụng báng.

## CÁ TƯƠI HẦM ĐẬU ĐỎ, ĐẬU XANH

***Nguyên liệu:***

Đậu đỏ 50g

Đậu xanh 50g

Cá tươi 500g

Rượu 10g

Tỏi 10g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Đãi đậu sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước 2 giờ. Cá tươi mổ, làm sạch, bỏ mang, ruột. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, tỏi bóc vỏ thái mỏng. Xát muối và rượu lên cá rồi cho vào nồi cùng tất cả các thứ còn lại, ninh trong 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cá.

***Công dụng:***

Trừ thấp, kiện tỳ, lợi thuỷ, tiêu thũng. Dùng cho người xơ cứng gan, bụng báng.

### HẢI ĐỚI HẦM ĐẬU ĐEN

***Nguyên liệu:***

Hải đới tươi 200g

Đậu đen 100g

Thịt lợn nạc 100g

Gừng, hành, muối 5g mỗi loại

***Cách làm:***

Đậu đen đãi sạch, loại tạp chất; thịt lợn rửa sạch, thái vuông cạnh 4cm; hải đới rửa sạch, thái chỉ; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi cùng với khoảng 600ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, hớt bỏ bọt váng, rồi giảm lửa đun trong 1 giờ là được, ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Hoạt huyết, lợi thuỷ, trừ phong, giải độc, dùng cho người xơ cứng gan, bụng báng.

## HOA MÀO GÀ NẤU VỚI PHỔI LỢN

***Nguyên liệu:***

Hoa mào gà trắng 20g

Phổi lợn 100g

Đường phèn 30g

***Cách làm:***

Hoa mào gà rửa sạch, cho vào túi vải, buộc kín miệng; phổi lợn rửa sạch, thái hạt lựu; đường phèn giã nát. Cho hoa mào gà, phổi lợn, đường và 200ml nước vào nồi, đun to lửa cho sôi, sau đó giảm bớt lửa đun trong 50 phút là được. Mỗi ngày dùng một lần, mỗi lần một cốc.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, làm mát máu, cầm máu. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng kèm xuất huyết.

## TÁO ĐỎ, NGŨ VỊ TỬ HẦM THỊT THỎ

***Nguyên liệu:***

Táo đỏ 10 quả

Đậu đen 150g

Ngũ vị tử 10g

Thịt thỏ 200g

Mã thầy 100g

Thượng thang 500ml

Gừng, hành, tỏi 5g mỗi loại

**Cách làm:**

Táo rửa sạch, bỏ hạt; đậu đen đãi sạch, bỏ tạp chất; ngũ vị tử rửa sạch, bỏ tạp chất. Thịt thỏ thái miếng vuông 4cm; mã thầy bỏ vỏ, bổ làm đôi; gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho thịt thỏ, táo đậu đen, ngũ vị tử, mã thầy, gừng, hành, tỏi vào nồi cùng 500ml nước hoặc thượng thang. Đun to lửa cho sôi lên, hớt bỏ bọt váng rồi đun nhỏ lửa trong 50 phút cho tới khi đậu đen chín nhừ là được. Ngày ăn một lần, mỗi lần 50g thịt.

**Công dụng:**

Bổ gan thận, tạo nước bọt, dưỡng huyết. Dùng cho người xơ cứng gan có triệu chứng khí huyết hao tổn, mất ngủ, tim đập nhanh, người mệt mỏi.

### GAN LỢN HẦM GẠO LỨT

**Nguyên liệu:**

Gan lợn 30g

Gạo lứt 50g

**Cách làm:**

Đun gan lợn cùng với khoảng 400ml nước cho sôi, hớt bỏ bọt váng, đun nhỏ lửa tiếp khoảng 30 phút. Sau đó cho gạo vào ninh nhừ là được. Ngày ăn một lần.

**Công dụng:**

Chủ trị bệnh gan do dùng thuốc.

### GÀ NẤU CANH VỚI RỄ ỚT GIÀ

***Nguyên liệu:***

Rễ cây ớt già 100g

Gà 1 con

***Cách làm:***

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, ninh cùng rễ ớt. Ăn thịt gà, uống canh ngày vài lần.

***Công dụng:***

Chủ trị gan cứng, gan sưng to, viêm gan mạn tính gây ra chướng và đau.

### CAM THẢO, ĐẬU XANH HẦM VỊT TRẮNG

***Nguyên liệu:***

Cam thảo tươi 20g

Đậu xanh 90g

Thịt vịt trắng 100g

Muối 5g

***Cách làm:***

Cam thảo rửa sạch, thái mỏng; đậu xanh đãi sạch, bỏ tạp chất; thịt vịt trắng cắt miếng vuông 4cm. Cho thịt vịt, cam thảo, đậu xanh cùng với 500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, sau đó dùng lửa nhỏ đun 50 phút nữa rồi cho muối vào khuấy đều là được, ngày ăn một lần.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, bình gan lợi thuỷ, dùng cho

người viêm gan trúng độc.

### BA BA HẤP SINH ĐỊA, ĐỊA CỐT BÌ, THỊT CHÂN GIÒ

***Nguyên liệu:***

Ba ba 1 con (500g trở lên)

Sinh địa 10g

Địa cốt bì 10g

Thịt chân giò 3 miếng

Nấm hương một ít

***Cách làm:***

Ba ba làm sạch, cho sinh địa, địa cốt bì vào bụng ba ba. Đặt ba ba vào bát to rồi đặt thịt, nấm vào giữa bát, mang hấp nửa giờ là được.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan, phổi, ruột và dạ dày.

### BA BA HẦM CHÂN GIÒ, NHÂN SÂM, PHÙ TIỂU MẠCH, PHỤC LINH

***Nguyên liệu:***

Ba ba 1 con (500 - 1000g)

Thịt chân giò 100g

Mỡ lợn 25g

Nhân sâm 5g

Phù tiểu mạch 200g

Phục linh 10g

***Cách làm:***

Ba ba làm sạch, cho vào nước sôi khoảng 3 phút, dùng dao nhỏ cạo bỏ lớp màng đen ở lưng và diềm, bỏ hết nội tạng, bóc bỏ da trắng ở tứ chi, chặt bỏ móng, đuôi, bỏ cả phần cứng ở bụng rồi cho vào nồi đun sôi nhỏ lửa 30 phút. Vớt ra nhúng vào nước ấm, lọc bỏ hết phần mỡ vàng, sau đó rửa sach, thái miếng cho vào bát. Thịt lợn, mỡ thái miếng. Nhân sâm tán bột rồi trộn cùng các gia vị với thịt ba ba. Mang thịt ba ba hầm khoảng 2 - 3 giờ cho thịt nhừ là được. Chú ý mỗi lần ăn từng ít một.

Công dụng:

Chữa ung thư gan và các loại ung thư khác có triệu chứng thân nhiệt thấp, chảy máu, người gầy yếu, ra mồ hôi trộm.

## MỘT SỐ ĐỒ UỐNG TRỊ BỆNH

### NƯỚC CỦ CẢI TƯƠI

***Nguyên liệu:***

Củ cải tươi 500g

Xuyên ngưu đẳng 10g

Hoài ngưu đẳng 10g

Thương truật 12g

Bạch truật 12g

Phòng kỷ 12g

Vỏ đại phục 10g

Vỏ hoàng kỳ 10g

Vỏ phục linh 15g

Vỏ gừng sống 3g

***Cách làm:***

Tất cả nguyên liệu trên cho vào 1 lít nước, nấu chín, bỏ bã lấy nước uống. Mỗi ngày một thang, mười ngày là một liệu trình.

***Công dụng:***

Chủ trị xơ gan chướng nước.

### NẤM LINH CHI

***Nguyên liệu:***

Nấm linh chi nghiền thành bột.

***Cách làm:***

Linh chi nghiền thành bột, mỗi lần uống 1 - 2g với nước nóng. Ngày uống 3 lần.

***Công dụng:***

Theo y học dân gian, nấm linh chi được dùng rộng rãi để điều trị suy nhược thần kinh, viêm gan mạn tính, bệnh tim mạch ...

### NƯỚC NHÂN TRẦN KHAO TỬ

***Nguyên liệu:***

Nhân trần khao tử một nắm

Bạch tiên bì lượng vừa đủ

***Cách làm:***

Cho một cốc nước vào đun lên lấy nước uống.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan thể vàng da.

### NƯỚC RỄ Ý DĨ

***Nguyên liệu:***

Rễ cây ý dĩ lượng vừa đủ

***Cách làm:***

Sắc rễ cây ý dĩ với nước uống liên tục.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan thể vàng da.

### NHÂN TRẦN, ĐẬU ĐỎ

***Nguyên liệu:***

Nhân trần 30g

Hoa đào 3g

Đậu đỏ nhỏ 20g

***Cách làm:***

Nhân trần và hoa đào ngâm vào nước 30 phút, đậu đỏ ngâm khoảng 1 giờ. Sau đó cho cả ba vào nồi ninh khoảng 30 phút đến khi đậu chín là được, có thể thêm chút đường cho dễ ăn. Mỗi ngày uống một thang, chia làm hai lần, uống liên tục trong 1 tuần.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan thể ứ mật.

### TÁO ĐỎ, NGÓ SEN

***Nguyên liệu:***

Ngó sen 50g

Táo đỏ 100g

Đường phèn 30g

***Cách làm:***

Ngó sen thái nhỏ, táo bỏ hạt, rồi đổ vào nồi với

lượng nước vừa phải, nấu nhừ. Sau đó đổ đường vào khuấy đều. Mỗi ngày một thang, chia làm vài lần uống hết.

***Công dụng:***

Chủ trị bệnh gan mật thuộc thể nhiệt độc có khuynh hướng xuất huyết.

### HOÀNG KỲ, SƠN DƯỢC

***Nguyên liệu:***

Hoàng kỳ 30g

Sơn dược tươi 60g

***Cách làm:***

Hoàng kỳ đun với nước trong 30 phút rồi lọc lấy nước, bỏ bã. Sơn tra cạo vỏ cắt lát rồi cho vào nước hoàng kỳ đun tiếp 30 phút, sau cùng cho chút đường. Ăn vào sáng và tối thay bữa điểm tâm.

***Công dụng:***

Chủ trị bệnh gan do dùng thuốc, có triệu chứng tinh thần uất ức, ít ăn, nhạt mồm, bụng chướng.

### NƯỚC RÂU NGÔ

***Nguyên liệu:***

Râu ngô 15g

***Cách làm:***

Đun râu ngô với nước, uống thay chè.

***Công dụng:***

Chủ trị chữa viêm gan vàng da.

### NƯỚC RÂU NGÔ, NHÂN TRẦN

***Nguyên liệu:***

Râu ngô 30g

Bồ công anh 10g

Nhân trần 10g

***Cách làm:***

Đun cả ba lấy nước uống.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan cấp tính.

### NƯỚC CÂY LÚA NẾP

***Nguyên liệu:***

Cây lúa nếp 45g

***Cách làm:***

Cắt cây lúa nếp thành các đoạn ngắn. Cho khoảng 500ml nước vào đun lên đến khi cạn còn khoảng 30ml. Chia làm hai lần uống hết trong ngày.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan cấp tính.

## NƯỚC UỐNG XA TIỀN THẢO

***Nguyên liệu:***

Xa tiền thảo 30g

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Rửa sạch xa tiền thảo, cho vào nồi hầm, đổ thêm 200ml nước vào. Dùng lửa to đun cho sôi lên, rồi giảm lửa đun trong 20 phút. Sau đó lấy ra, bỏ bã, pha đường, uống thay chè.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt trừ thấp, thông tiện lợi tiểu, dùng cho người viêm gan virut, miệng khô khát, nước tiểu vàng, tức ngực.

## NƯỚC ĐẬU VỚI RỄ CỎ TRANH

***Nguyên liệu:***

Rễ cỏ tranh 30g

Sữa đậu 250ml

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Rửa sạch rễ cỏ cho vào nồi, đổ vào 150ml nước, đun nhỏ lửa trong 25 phút rồi vớt bỏ bã, lấy nước. Đổ sữa đậu vào nồi, đun nhỏ lửa trong 5 phút rồi đổ nước rễ cỏ tranh vào đun sôi tiếp, đổ đường vào khuấy đều là được. Ngày uống 4 lần, mỗi lần uống khoảng 60ml.

***Công dụng:***

Tiết nước bọt chống khát, thanh nhiệt, lợi tiểu. Dùng cho người viêm gan virut cấp tính.

### DƯA HẤU VÀ TỎI TÁN BỘT

***Nguyên liệu:***

Dưa hấu 1 quả

Tỏi 500g

***Cách làm:***

Dưa hấu khoét bỏ ruột, nhét tỏi đầy vào trong, dùng giấy bọc cho kín, bên ngoài trát một lớp bùn. Mang quả dưa nướng lên lửa cho khô, lấy ra tán tất cả thành bột là được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30g, pha nước ấm uống.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt giải độc, chống khát, lợi tiểu. Dùng cho người viêm gan virut cấp tính.

### TRÀ QUẢ DÂU, CẨU KHỞI

***Nguyên liệu:***

Quả dâu 15g

Cẩu khởi 15g

Trần bì 6g

Đường 20g

***Cách làm:***

Quả dâu loại bỏ tạp chất, rửa sạch. Cẩu khởi cũng

loại tạp chất, trần bì vò cho mềm thái chỉ. Cho ba vị vào nồi, đổ 250ml nước vào. Dùng lửa to đun sôi lên, sau đó giảm bớt lửa đun tiếp 25 phút, lọc bỏ bã, lấy nước rồi cho đường vào uống thay chè.

***Công dụng:***

Thông gan, dùng cho người viêm gan virut cấp tính.

## BÍ XANH NẤU ĐƯỜNG MẠCH NHA

***Nguyên liệu:***

Bí xanh 1 quả

Đường mạch nha 500g

***Cách làm:***

Khoét lỗ ở cuống quả bí, moi hết ruột, đổ đường vào trong, rồi lại dùng miếng cuống đậy lại. Lấy cành tre tươi cắm vào quả bí rồi đặt vào trong đống lửa đốt bằng rơm trong 24 giờ, chờ nguội lấy ra, lau sạch quả bí và đổ nước trong quả bí ra làm thuốc. Ngày uống hai lần, mỗi lần uống 150ml.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt giải độc, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan vàng da, cơ thể suy nhược, tiểu tiện khó khăn.

## MÃ THẦY, SỮA DÊ

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 200g

Sữa dê 350ml

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, thái nhỏ, giã nát vắt lấy nước. Cho sữa vào nồi đun lên, đổ nước mã thầy và đường trắng vào là được.

***Công dụng:***

Giải nhiệt độc, lợi nhiệt thấp, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### NƯỚC UỐNG SÂM TÂY, MÃ THẦY

***Nguyên liệu:***

Sâm tây 10g

Mã thầy 50g

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Sâm tây mang cắt lát. Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ cắt nhỏ. Cho cả hai vào với 250ml nước và đường trắng, đun to lửa cho sôi, rồi giảm bớt lửa đun trong 25 phút là được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 100ml nước.

***Công dụng:***

Tạo nước bọt, chống khát, lợi thấp trừ nhiệt, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

## NƯỚC UỐNG CÀ CHUA, MÃ THẦY

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 200g

Cà chua 200g

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, thái nhỏ rồi ép lấy nước. Cà chua rửa sạch, bỏ vỏ, thái nhỏ rồi ép lấy nước. Trộn cả hai loại nước trên với đường trắng đánh đều là được. Ngày hai lần, mỗi lần uống 100ml nước.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt lợi thấp, bổ trung hoà huyết, ích khí sinh nước bọt, thông tiện. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính, bí đại tiểu tiện kèm cao huyết áp.

## NƯỚC UỐNG DƯA HẤU, CÀ CHUA, DƯA CHUỘT

***Nguyên liệu:***

Dưa hấu 500g

Cà chua 500g

Dưa chuột 500g

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Bổ dưa hấu ra lấy thịt, bỏ vỏ, hạt. Cà chua rửa sạch, bỏ vỏ. Dưa chuột bỏ vỏ và hạt. Cho tất cả vào một tấm vải sạch rồi vắt lấy nước. Sau đó cho đường vào khuấy đều, uống thay chè.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt lợi thấp, tiết nước bọt chống khát, lợi tiểu giải độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính kèm cao huyết áp.

### HOA MAI, NGÂN NHĨ

***Nguyên liệu:***

Hoa mai 10 bông

Ngân nhĩ khô 50g

Trần bì 5g

Đường trắng 50g

***Cách làm:***

Ngâm ngân nhĩ trong nước 2 giờ rồi cắt bỏ gốc cứng. Trần bì rửa nước cho mềm rồi thái sợi. Cho ngân nhĩ, trần bì và đường cùng 500ml nước vào nồi đun 30 phút, sau đó cho hoa mai vào đun sôi là được. Chia làm vài phần, uống lúc nóng.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính, thuộc chứng gan vị bất hoà.

### TÁO ĐỎ, LẠC NHÂN

***Nguyên liệu:***

Táo đỏ to 50g

Lạc nhân 50g

Đường phèn 50g

***Cách làm:***

Cho nước vào nấu lạc trước, sau đó cho táo và đườngvào. Trước khi đi ngủ dùng một liều, liên tục 1 tháng.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính, cứng gan.

### NƯỚC MỘC NHĨ ĐEN

***Nguyên liệu:***

Mộc nhĩ đen 15g

***Cách làm:***

Ngâm mộc nhĩ với nước nóng một lúc thì vớt ra rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi cùng đun lên một lúc, lọc lấy nước uống thay chè. Ngày uống một thang, nếu uống lâu dài thì giảm lượng đi.

***Công dụng:***

Chữa viêm gan mạn tính thời kỳ phục hồi.

### NƯỚC TRẦN BÌ, NHÂN TRẦN

***Nguyên liệu:***

Nhân trần 10g

Trần bì 10g

***Cách làm:***

Hai vị này phơi khô, cắt nhỏ, cho vào nước đun sôi 20 phút là được. Uống thay chè ngày vài lần.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính. Còn có thể dùng chữa sau khi viêm gan, gan bị cứng, u gan.

### CHANH HẦM VỚI MẬT

***Nguyên liệu:***

Chanh 2 quả

Mật 20g

***Cách làm:***

Chanh ngâm nước cho bớt chua rồi cắt miếng. Cho một ít nước vào đun 15 phút, sau đó đổ mật vào trộn đều, mỗi ngày dùng 1 liều, uống lúc nào cũng được.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính, gan cứng, thời kỳ phục hồi sau khi bị bệnh nặng, gan uất tỳ hư.

### NƯỚC RAU DIẾP CÁ

***Nguyên liệu:***

Rau diếp cá 30g

***Cách làm:***

Đun với nước uống thay chè 3 lần trong 4 ngày.

***Công dụng:***

Chủ trị viêm gan mạn tính.

### NƯỚC UỐNG MẠCH NHA

***Nguyên liệu:***

Mạch nha 30g

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Mạch nha rửa sạch, bỏ tạp chất, cho vào nồi với 250ml nước. Bắc lên bếp đun to lửa cho sôi, rút lửa nhỏ đun thêm 25 phút. Lấy ra lọc bỏ bã, đổ đường trắng vào khuấy đều là được.

***Công dụng:***

Điều hoà dạ dày, dùng cho người viêm gan mạn tính, tiêu hoá kém.

### NƯỚC UỐNG HẠNH NHÂN, HOA CÚC VÀ HOA HỒNG

***Nguyên liệu:***

Hạnh nhân 6g

Hoa hồng 6g

Hoa cúc 6g

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Hạnh nhân bỏ vỏ, lõi. Hai loại hoa rửa sạch, loại tạp chất. Cho ba thứ vào nồi, đổ vào 250ml nước. Dùng lửa to đun sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa 15 phút rồi đổ đường trắng vào khuấy đều là được.

***Công dụng:***

Công dụng: bình gan, tan cục, thanh nhiệt sáng

mắt. Dùng cho người viêm gan mạn tính, mắt đỏ đau đầu.

### NƯỚC UỐNG CAM THẢO, HOA HỒNG VÀ CÚC TRẮNG

***Nguyên liệu:***

Hoa cúc trắng 9g

Hoa hồng 6g

Cam thảo 6g

Đường trắng 10g

***Cách làm:***

Hoa cúc và hoa hồng mang rửa sạch, loại bỏ tạp chất; cam thảo thái mỏng. Đổ ba thứ vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó hạ bớt lửa đun trong 10 phút, cho đường vào khuấy cho tan là được.

***Công dụng:***

Bình gan tan u cục, thanh nhiệt giải độc. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm đau đầu mắt đỏ.

### NƯỚC UỐNG MÃ THẦY, SỮA BÒ

***Nguyên liệu:***

Mã thầy 100g

Sữa bò 200ml

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, thái mỏng. Cho mã thầy

vào nồi cùng với 100ml nước, đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa khoảng 25 phút. Đun sữa bò cho sôi, sau đó cho vào cùng mã thầy đun sôi lại là được.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt tiêu ích, chống viêm giải khát. Dùng cho người xơ cứng gan, da vàng, mắt đỏ.

### TRÀ NGŨ VỊ TỬ, TÁO ĐỎ

***Nguyên liệu:***

Ngũ vị tử 10g

Táo đỏ 5 quả

Đường phèn 20g

***Cách làm:***

Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất; táo rửa sạch bỏ hạt, đường giã nhỏ. Cho ba thứ vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi giảm bớt lửa đun khoảng 25 phút là được. Uống thay cho chè hàng ngày.

***Công dụng:***

Bổ dưỡng gan thận, ích khí, tạo nước bọt. Dùng cho người xơ cứng gan, chuyển hoá men gan tăng cao.

### CHÈ NGŨ VỊ TỬ, LONG NHÃN VÀ SÂM TÂY

***Nguyên liệu:***

Ngũ vị tử 5g

Sâm tây 5g

Long nhãn 5g

Đường phèn 20g

***Cách làm:***

Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất. Sâm tây làm mềm rồi thái lát, long nhãn rửa sạch, đường giã nhỏ. Cho các thứ trên vào nồi cùng với 250ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa chừng 25 phút là được, uống thay nước chè.

***Công dụng:***

Ích khí sinh nước bọt, dưỡng tâm an thần, bổ ích gan thận. Dùng cho người xơ cứng gan, miệng khát, mất ngủ.

## NƯỚC HẠT DÀNH DÀNH

***Nguyên liệu:***

Hạt dành dành 30g

***Cách làm:***

Đun hạt dành dành với nước uống thay chè.

***Công dụng:***

Chủ trị chữa vàng da.

## TÁO ĐỎ, TRẦN BÌ

***Nguyên liệu:***

Táo đỏ 6 quả

Trần bì 15g

***Cách làm:***

Táo bỏ hạt, bỏ vào nồi cùng với trần bì và 400ml nước. Đun to lửa cho sôi lên là được. Ngày dùng một thang, ăn táo, uống nước.

Công dụng:

Chủ trị cứng gan do dịch mật ứ lại.

## Nước vừng đen

`Nguyên liệu:

Vừng đen 10g

Cách làm:

Vừng đen sắc thành nước uống.

Công dụng:

Chủ trị chữa gan, dạ dày đau.

### NƯỚC HOA HỒNG, KIM NGÂN, HOA NHÀI

***Nguyên liệu:***

Hoa hồng 10g

Kim ngân hoa 10g

Hoa nhài 10g

***Cách làm:***

Đổ 200ml nước sôi vào cốc rồi cho cả ba vị vào, đậy nắp lại trong 10 phút. Mỗi ngày uống một cốc thay chè, có thể uống thường xuyên.

***Công dụng:***

Chủ trị gan nhiễm mỡ.

### NƯỚC SƠN TRA, LÁ SEN

***Nguyên liệu:***

Sơn tra 15g

Lá sen 12g

***Cách làm:***

Sơn tra bỏ hạt, cắt nhỏ; lá sen phơi khô thái sợi. Trộn đều hai thứ, cho vào nước sôi ngâm 20 phút, uống thay chè cả ngày, mỗi ngày 1 liều.

***Công dụng:***

Chủ trị gan nhiễm mỡ.

### NƯỚC LÁ SEN KHÔ

***Nguyên liệu:***

Lá sen tươi 1 lá to

***Cách làm:***

Mang lá sen tươi phơi khô, thái sợi, cho vào nồi đun sôi một lúc. Uống nước lá thay chè cả ngày.

***Công dụng:***

Chủ trị gan nhiễm mỡ, an thần, giảm béo.

### NƯỚC RỄ CỎ TRANH TRẮNG

***Nguyên liệu:***

Rễ cỏ tranh trắng, tươi 250g

***Cách làm:***

Mang rễ cỏ tranh cắt nhỏ, đổ cùng 800ml

nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 10 phút, lọc lấy nước uống thay chè, uống hết trong ngày.

***Công dụng:***

Chủ trị cứng gan, bụng báng, thuộc chứng gan thận âm hư.

## QUẢ HOÈ

***Nguyên liệu:***

Quả hoè 1000g

***Cách làm:***

Mang quả hoè phơi hoặc sấy cho tới khi chuyển màu vàng đậm. Sau đó cho vào nồi gang, rang lên cho chuyển thành màu đen bóng thì lấy ra. Tiếp tục sấy cho khô, vỏ ngả màu hồng. Dùng kẹp kẹp vỡ, hạt đen rơi ra, lấy vỏ đem tán bột để dùng dần. Pha bột với nước sôi, ngày 2 lần, mỗi lần 3g. 3g này có thể pha được 2 lần, khi thấy chuyển màu vàng nhạt thì thôi.

***Công dụng:***

Chủ trị xuất huyết đường tiêu hoá do bệnh gan gây ra.

## NƯỚC LÁ SEN TƯƠI

***Nguyên liệu:***

Lá sen tươi 60g

***Cách làm:***

Cho lá vào nồi với 500ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 30 phút, lọc lấy nước uống thay chè cả ngày, mỗi ngày 1 liều.

***Công dụng:***

Chủ trị chức năng gan bị tổn thương.

#### NƯỚC QUẢ MƯỚP ĐẮNG

***Nguyên liệu:***

Mướp đắng tươi 1 quả

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Mang mướp giã nát nhừ rồi cho đường vào trộn đều, để 2 giờ, sau lọc lấy nước uống thay chè.

***Công dụng:***

Chủ trị bệnh cứng gan.

#### NGÓ SEN, MÃ THẦY

***Nguyên liệu:***

Lê 1 quả

Mã thầy 10 củ

Ngó sen tươi 50g

Rễ cỏ tranh tươi 20g

Lá cây bách tươi 20g

***Cách làm:***

Mang các nguyên liệu trên ép lấy nước để dùng. Ngày uống 2 - 4 lần với nước ấm.

***Công dụng:***

Chủ trị xuất huyết đường tiêu hoá do bệnh từ gan

### LÁ SEN TƯƠI, ĐƯỜNG PHÈN

***Nguyên liệu:***

Lá sen tươi 250g

Đường phèn lượng vừa đủ

Cách làm:

Thái lá sen nhỏ ra rồi ép lấy nước, cho đường phèn vào trộn đều, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 50 - 100ml.

***Công dụng:***

Chủ trị xuất huyết đường tiêu hoá do bệnh gan mật gây ra.

### HẠNH NHÂN, Ý DĨ, TRẦN BÌ

***Nguyên liệu:***

Hạnh nhân 10g

Trần bì 6g

Nhân ý dĩ 50g

***Cách làm:***

Cho ba thứ vào nồi cùng 600ml nước. Đun to lửa

cho sôi rồi giảm bớt lửa đun cho sệt dạng như cháo là được. Ngày 1 liều, ăn 1 lần.

***Công dụng:***

Chủ trị gan cứng thể mạch môn, gan cứng do dịch mật, gan nhiễm mỡ, u gan.

### CHÈ ĐƯỜNG TRẮNG CAM THẢO

***Nguyên liệu:***

Cam thảo tươi 30g

Đường trắng 30g

***Cách làm:***

Cam thảo rửa sạch, thái lát; cho vào nồi cùng với đường và 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa trong 10 phút là được. Uống thay chè hàng ngày.

***Công dụng:***

Chống đau, giải độc. Dùng cho người viêm gan do bị trúng độc bởi các loại thuốc.

### RỄ DỨA DẠI, CỎ LƯỠI MÈO, RỄ CỎ XƯỚC

***Nguyên liệu:***

Rễ dứa dại khô 30 - 40g

Rễ cỏ xước 20 - 30g

Cỏ lưỡi mèo 20 - 30g

***Cách làm:***

Cho tất cả vào sắc nước uống trong ngày.

***Công dụng:***

Rễ dứa dại vị ngọt, tính mát, lợi thuỷ hoá thấp, chữa phù thũng, xơ gan cổ chướng.

## NƯỚC NHÂN TRẦN, ĐƯỜNG ĐỎ

***Nguyên liệu:***

Nhân trần 15g

Đường đỏ 60g

***Cách làm:***

Cho hai loại trên sắc nước uống thay chè, ngày một thang.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan thể vàng da.

## ĐẬU NÀNH

***Nguyên liệu:***

Khổ qua 1 quả

Sữa đậu nành 100ml

Mật ong lượng thích hợp.

***Cách làm:***

Khổ qua rửa sạch, bỏ ruột xắt thành miếng.

Lấy khổ qua và sữa đậu nành cho vào máy xay sinh tố, sau khi xay đổ vào ly, cho mật ong vào quậy

đều là có thể dùng được.

***Công dụng:***

Bồi bổ cho người gầy ốm. Trị mụn ở tuổi dậy thì, bồi dưỡng gan thận.

### CÀ RỐT ÉP

***Nguyên liệu:***

Cà rốt1 củ

Nước sôi

Nước đá vừa đủ

***Cách làm:***

Cà rốt rửa sạch xắt miếng. Cho vào máy ép cùng với nước và nước đá.

***Công dụng:***

Mát gan, nhuận trường, trừ mụn, bổ mắt.

### DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

Dưa chuột 4 trái

Cam 2 quả

Nước  50 g

***Cách làm:***

Dưa chuột rửa sạch, xắt thành miếng nhỏ, cam bỏ vỏ, bỏ hạt.

Cho các nguyên liệu đã chuẩn bị vào máy ép. Xay

xong đổ vào ly, pha thêm nước vào, khuấy đều là dùng được.

***Công dụng:***

Cơ thể cường tráng, bồi bổ gan.

### TÁO, MẬN

***Nguyên liệu:***

Táo tây1 quả

Mận 2 quả

Sữa tươi50ml

Mật ong15ml

***Cách làm:***

Táo rửa sạch, gọt vỏ, thái lát. Mận rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, bổ làm tư.

Cho các nguyên liệu trên vào máy sinh tố, xay nhuyễn, lọc bỏ xác, chắt lấy nước vào ly để dùng.

Cho sữa tươi và mật ong vào ly nước táo, khuấy đều để uống.

***Công dụng:***

Sạch thận, dưỡng gan.

### MƯỚP, CẦN TÂY ÉP

***Nguyên liệu:***

Mướp 3 quả

Rau cần tây100g

Muối ăn lượng vừa đủ

***Cách làm:***

Mướp gọt vỏ, rửa sạch. Cần tây rửa sạch.

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép ra ly, cho thêm một ít muối ăn. Uống làm nhiều lần trong ngày.

***Công dụng:***

Hạ huyết áp, dùng trường kỳ tốt cho người viêm gan, thận.

### DÂU, TÁO ÉP

***Nguyên liệu:***

Dâu 15g

Táo đỏ4 quả

***Cách làm:***

Táo rửa sạch, bỏ hạt.

Dâu rửa sạch.

Bỏ dâu táo vào nồi nước, sau khi sôi, nấu thêm 25 phút lửa nhỏ.

Uống thay trà.

***Công dụng:***

Bổ gan thận, hạ huyết áp.

### TRÀ DÂU CÚC

***Nguyên liệu:***

Lá dâu 6g

Hoa cúc 6g

Đường trắng20g

***Cách làm:***

Hoa cúc, lá dâu rửa sạch, để ráo.

Bỏ cả hai loại nguyên liệu đã sơ chế vào ly lớn, cho đường vào, thêm 250ml nước.

Uống thay trà.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, bổ gan, sáng mắt, hạ huyết áp.

### TRÀ DÂU CÚC, KỲ TỬ

***Nguyên liệu:***

Câu kỳ tử 9g

Quyết minh tử6g

Lá dâu 9g

Hoa cúc 9g

Đường trắng30g

Nước 500ml

***Cách làm:***

Rửa sạch câu kỳ tử, lá dâu, hoa cúc và quyết minh tử rồi bỏ vào nồi, cho vào 300ml nước.

Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn nhỏ nấu thêm 15

phút, chắt lấy nước đổ vào nồi 200ml nước khác, để lên bếp nấu thêm 10 phút, chắt lấy nước. Hoà chúng lại với nhau, bỏ đường vào, nấu sôi lại.

Uống thay trà.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, bổ gan, sáng mắt, hạ huyết áp.

### TRÀ SƠN TRA, MẬT ONG

***Nguyên liệu:***

Sơn tra 20g

Mật ong 20 g

***Cách làm:***

Cắt sơn tra tươi thành lát mỏng, phơi khô hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, nấu với nước trong 30 phút rồi lọc lấy nước, đổ mật ong vào, khuấy đều.

Uống thay nước trà.

***Công dụng:***

Hoạt huyết hạ áp. Dùng trị người suy tim có hình gan sưng phù.

### TRÀ NHÂN ĐÀO QUYẾT MINH MẬT

***Nguyên liệu:***

Nhân đào 10g

Thảo quyết minh 12g

Mật trắng lượng thích hợp.

***Cách làm:***

Đem nhân đào, thảo quyết minh cùng nấu lấy nước, bỏ mật trắng vào nêm hợp khẩu vị ăn.

Mỗi ngày dùng một thang, uống thay nước.

***Công dụng:***

Lọc gan, bổ huyết. Thích hợp để điều trị đầu choáng váng, đau nhức.

### NƯỚC SẮC CỦ ẤU, CÂY ẤU

***Nguyên liệu:***

Củ ấu tươi 20 - 30 củ

Hoặc lá, thân, cuống cây ấu 45g

***Cách làm:***

Mang thịt củ ấu sắc nước, khi nước có màu nâu đậm đặc là được. Ngày uống 2 - 3 lần thay chè.

Hoặc dùng phương thuốc thứ hai: mang thân cây ấu sắc lấy nước uống, ngày một thang, uống ba lần thay chè.

***Công dụng:***

Có tác dụng tốt với bệnh ung thư gan.

### NƯỚC UỐNG CAM THẢO, XA TIỀN THẢO

***Nguyên liệu:***

Cam thảo tươi 30g (khô 10g)

Xa tiền thảo tươi 30g (khô 10g)

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Rửa sạch hai loại thảo dược, bỏ tạp chất. Cho cả hai vào nồi cùng với 250ml nước. Đun to lửa cho thật sôi, rồi đun nhỏ lửa 20 phút, sau đó đổ đường vào là được. Uống thay chè.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt giải độc, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan do trúng độc.

### NƯỚC UỐNG CAM THẢO, DIẾP CÁ, XA TIỀN THẢO

***Nguyên liệu:***

Cam thảo 10g

Rau diếp cá 10g

Xa tiền thảo 10g

Đường trắng 20g

***Cách làm:***

Cam thảo rửa sạch thái mỏng, rau diếp cá và xa tiền thảo rửa sạch cho vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, rồi đun nhỏ lửa

khoảng 25 phút, cuối cùng đổ đường vào là được. Uống thay chè.

***Công dụng:***

Thanh nhiệt, giải độc, lợi thuỷ tiêu thũng, dùng cho người viêm gan do trúng độc.

### NƯỚC SẮC LONG QUỈ, KIM TIỀN THẢO, XÀ MÔI, THỤC DƯƠNG TUYỀN, BÁN BIÊN LIÊN

***Nguyên liệu:***

Long quì 60g

Kim tiền thảo 60g

Xà môi 50g

Thục dương tuyền 45g

Bán biên liên 20g

***Cách làm:***

Mang long quì sắc trước trong 5 - 8 giờ, sau đó mới cho các vị còn lại vào sắc tiếp, nấu nước uống. Ngày uống 2 - 3 lần.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan.

### NƯỚC SẮC 8 VỊ THUỐC

***Nguyên liệu:***

Đương qui 9g

Xích thược 6g

Tử đan sâm 30g
Đào nhân 12g
Đỗ hồng hoa 9g
Bạch thược 6g
Địa miết trùng 9g
Quảng mộc hương 5g

***Cách làm:***

Tất cả mang sắc nước uống.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan.

### NƯỚC SẮC 10 VỊ THUỐC

***Nguyên liệu:***

Đan sâm 30g
Thạch kiến xuyên 30g
Hạ cô thảo 30g
Hương phụ 15g
Đảng sâm 15g
Cỏ roi ngựa 15g
Rễ và cây hoa bảy lá 15g
Hổ trượng 15g
Cỏ hôi 9g
Thạch sùng 10 con
(Nếu bụng báng thì thêm hạt xa tiền 9g)

***Cách làm:***

Mang tất cả sắc uống. Nếu người phát nhiệt thì thêm kim ngân hoa 60g, hoàng cân 15g. Nếu đau thì thêm nguyên hồ 15g, uy linh tiên 30g. Mỗi ngày một thang, chia ra uống hai lần.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan.

### NƯỚC SẮC 17 VỊ THUỐC

***Nguyên liệu:***

Thái tử sâm 12g

Chu nhi sâm 12g

Bạch truật sao 12g

Phục linh 30g

Đan bì 12g

Ngân hoa 30g

Mã lan căn 30g

Mẫu lệ 30g

Hạ cô thảo 12g

Cứu sơn giáp 12g

Cứu miết giáp 12g

Hoa hồng 9g

Lục ngạc mai 9g

Thiên long 3g

Địa long 12g

Bát nguyệt trát 15g

Sinh nam tinh 15g

***Cách làm:***

Tất cả sắc nước uống.

***Công dụng:***

Chữa ung thư gan.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO


- *Chế độ ăn uống cho người bệnh gan*
  Nhà xuất bản Từ điển Bách khoa
- *Ăn gì nếu mắc bệnh gan*
  Nhà xuất bản phụ nữ, 2006
- *Bệnh gan và cách điều trị*
  Nhà xuất bản Y học, 2005
- *Bài thuốc trị bệnh gan*
  Nhà xuất bản Phụ nữ, 2006
- *Bệnh gan, phương pháp chẩn đoán và chữa trị*
  Nhà xuất bản Khoa học xã hội, 2007
- *Thức ăn tăng cường sức khỏe cho người bệnh gan*
  Nhà xuất bản Hà Nội, 2007

## MỤC LỤC

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN**

43 Lò Đúc - Hà Nội

---

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH GAN

(THANH BÌNH - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN VAN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhàn
Trình bày: NS Đông Đa
Vẽ bìa: Hải Nam
Sửa bản in: NS Đông Đa

**TỔNG PHÁT HÀNH**

**MIỀN BẮC:** **NHÀ SÁCH ĐÔNG ĐA**
834 Đường Láng - Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
**NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY**
62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội
ĐT/Fax: (04) 7733041

**MIỀN NAM:** **SÁCH HÀ NỘI**
245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM
ĐT: (08) 8322047

**PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN:** *www.sachdongtay.com*

---

In 700 cuốn khổ (13 x 20.5) cm tại Công ty cổ phần in Sao Việt. Giấy phép xuất bản số: 212 - 2008/CXB/42 - 29/VHTT do Cục Xuất Bản cấp ngày 20/03/2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2008.

# Tủ sách

## "CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com




GIÁ: 27.000Đ